

Denise Zen-Ruffinen
 079 259 10 41
 Doris Bärtschi
 078 850 00 22
 Daniel Blaser
 079 466 67 68

DL: Dauerlauf
 TL: Testlauf
 IF: Intervall / Fahrtspiel
 LS: Laufschule / Kraft

"Läufer-Höck"
 jeweils am 2. Montag
 im Monat treffen wir
 uns nach dem Training
 im Restaurant Bären.



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe

Trainingsplan

4. Quartal 2019

Datum	Gruppe A «wettkampforientiert»	Gruppe B «jogging & walking»	Bemerkungen
07.10.	dz DL Hinterkappelen -Kappelenbrücke Riederer	DL Stürleren - Gäbelbach	12.10. Hallwilerseelauf
14.10.	dz "Läufermeisterschaft"	dito	
21.10.	db IF Wohleiberg	dito	27.10. Trüelete-Stafette
28.10.	db "Rendez-vous Bundesplatz"	dito	Treffpunkt 18:25 Uhr Tramhaltestelle Westside
04.11.	dz Lauf ABC / UHA	dito	
11.11.	db Lauf ABC / UHA	dito	16.11. Corrida Bulloise / Weisch no? Party
18.11.	dz Lauf ABC / UHA	dito	
25.11.	db Lauf ABC / UHA	dito	1.12. Steinhölzlilauflauf
02.12.	dz Lauf ABC / UHA	dito	7.12. TSV Weihnachten
09.12.	db Lauf ABC / UHA	dito	
16.12.	Weihnachtshöck	dito	
23.12.	Kein Training	Kein Training	
30.12.	Kein Training	Kein Training	

Version 18. März 2019

Veranstaltungen: 16.03. Kerzerslauf / 07.-13.04. Trainingslager Tenero / 27.04. Chäsitzer-Louf / 11.05. GP Bern / 16.06. Schweizer Frauenlauf / 05.-09.08. Bärner Bärglouloupcup / 12.10. Hallwilerseelauf / 03.11. GurtenClassic / 16.11. Corrida Bulloise / 01.12. Steinhölzlilauflauf

«Lauf-ABC»: Trainings mit je 3 Einheiten. Jogging resp. Nordic Walking (ca. 45 Minuten) zum Aufwärmen anschliessend «Lauftechnik / Koordination» und «Kräftigung / Dehnung». Für die Trainings in der Halle, bitte jeweils Hallenschuhe und Frottiertuch mitnehmen!