

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

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

„Läufer-Höck“

jeweils am 2. Montag  
 im Monat treffen wir  
 uns nach dem Training  
 im Rest. Bären.



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe  
**Trainingsplan**  
**1. Quartal 2019**

Datum	Gruppe A «wettkampforientiert»	Gruppe B «jogging & walking»	Bemerkungen
07.01. / zr	«Lauf-ABC»	dito	
14.01. / db	«Lauf-ABC»	dito	
21.01. / zr	«Lauf-ABC»	dito	25./26.01 UHA
28.01. / db	«Lauf-ABC»	dito	
04.02. / zr	DL Matzenried - Oberbottigen	DL Oberbottigen	09./10.02. Skiweekend
11.02. /db	IF 5 Intensitätsstufen «Wohleiberg»	dito	15.02. HV
18.02. /	DL Juchlishaus	DL Spilwaldrunde	Ferien Doris und Denise
25.02. / zr	DL Matzenried - Westside	DL Oberbottigen - Westside	
04.03. / db	IF 5 x 1 km schnell, Pause 1.5min Wohleiberg	Querseiten schnell Längsseiten traben Wohleiberg	
11.03. / zr	DL 2x Testlaufrunde mit 2 Belastungen	DL Testlaufrunde mit 1 Belastung	16.03. Kerzerslauf
18.03. / db	DL Spilwald inkl. Waleschlaufe	DL Spilwald	
25.03. / zr	Hügelläufe	dito	

Ferien Denise: 16.02.-23.02.2018 / Doris: 16.02.-23.02.2018

Version: 20. Dezember 2018

**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  
 Bärgloulfcup / 12.10. Hallwilerseelauf / 03.11. GurtenClassic / 16.11. Corrida Bulloise / 01.12. Steinhölzlilauf

«Lauf-ABC» - Trainings mit je 3 Einheiten. Jogging resp. Nordic Walking (ca. 30 Minuten) zum Aufwärmen anschliessend «Lauftechnik / Koordination» und «Kräftigung /  
 Dehnung». Für die Trainings in der Halle, bitte jeweils Hallenschuhe und Frottirtuch mitnehmen!