

Ruedi Gäumann
079 652 26 80
Daenu 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 Rest. Bären.



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Trainingsplan
1. Quartal 2018

Datum	Gruppe A	Gruppe B	Bemerkungen
01.01.	Kein Training	Kein Training	
08.01. / Gä	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	
15.01. / DB	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	
22.01. / Gä	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	
29.01. / DB	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	
05.02. / Gä	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	Sportferien Stadt Bern
12.02. / DB	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	16.02. Hauptversammlung
19.02. / Gä	«Lauf-ABC»	«Lauf-ABC»	Sportferien Frauenkappelen 21.02. Anmeldeschluss Kerzerslauf
26.02. / DB	DL Spilwald, Michelsforst, Riedbach („Testlauf-Runde“ 2 x ca. 5km)	«Lauf-ABC»	
05.03. / Gä	DL Ledi, Juchlishaus, Spilwald (ca. 11km)	«Lauf-ABC»	
12.03. / DB	IF „Wohleiberg-Runde“	«Lauf-ABC»	17.03. Kerzerslauf
19.03. / Gä	DL Spilwaldrunde (inkl „Wale-Schlaufe“)	DL Spilwaldrunde	
26.03. / DB	DL Riedbach, Matzenried, Oberbottigen	DL Riedbach, Oberbottigen	

Wegen Umbauarbeiten im Zägli,
Treffpunkt bis Ende Februar in der
Kirchgemeindestube Frauenkappelen

Version: 28. Dezember 2017

Veranstaltungen - 17.03. [Kerzerslauf](#) / 15.-22.04. Trainingslager Tenero / 19.05. [GP Bern](#) / 02.06. [Fisherman's Friend](#) Strong(wo)manRun / 10.06. Schweizer [Frauenlauf](#) / 06.-10.08. [Bärner Bärjouloufcup](#) / 25.08. [Vully-Run](#) / 13.10. [Hallwilirseelauflauf](#) / 04.11. [GurtenClassic](#) / 02.12. [Steinhölzlilauflauf](#)

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

Zägli, Wohleiberg ...



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Kurzstrecken
für «**Lauf-ABC**»



Zägli, Chrummacher ...



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Kurzstrecken
für «**Lauf-ABC**»



Zägli, Jaggisbach ...



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Kurzstrecken
für «**Lauf-ABC**»



Zägli, Spilstrasse ...



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Kurzstrecken
für «**Lauf-ABC**»

