

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 2020

Datum	Gruppe A «wettkampforientiert»	Gruppe B «jogging & walking»	Bemerkungen
12.10.	dz Jaggisbach - Längägerten - Friedenslinde	Jaggisbach - Längägerten	
19.10.	db IF Wohleiberg	IF Wohleiberg	
26.10.	db DL Spielwald - Riedbach	DL Spielwaldrunde	
02.11.	dz Lauf ABC	Lauf ABC	
09.11.	db Lauf ABC	Lauf ABC	
16.11.	dz Lauf ABC	Lauf ABC	
23.11.	db Lauf ABC	Lauf ABC	29.11 Steinhölzlilauflauf
30.11.	dz Lauf ABC	Lauf ABC	
07.12.	db Lauf ABC	Lauf ABC	
14.12.	Weihnachtshöck	Weihnachtshöck	
21.12.	dz Adventsfenster-Lauf	Adventsfenster-Lauf	
28.12.	Kein Training	Kein Training	
04.01.	dz Lauf ABC	Lauf ABC	

Version 28.09.2020

**Veranstaltungen:** 21.03. Kerzerslauf / 12.-18.04. Trainingslager Tenero / 25.04. Chäsitzer-Louf / 09.05. GP Bern / 14.06. Schweizer Frauenlauf / 03.-07.08. Bärner Bärgloufcup / 10.10. Hallwilerseelauf / 01.11. GurtenClassic / 21.11. Corrida Bulloise / 29.11. 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 mitnehmen!