

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: Lauschule / Kraft



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe

## Trainingsplan

### 4. Quartal 2022

Datum		Gruppe A «wettkampforientiert»	Gruppe B «jogging & walking»	Bemerkungen
03.10.	zr	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	07.10. Spielnight
10.10.	db	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	
17.10.	zr	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	18.10 /21.10 / 22.10 Kleideranprobe
24.10.	db	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	
31.10.	zr	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	
07.11.	db	Testlauf für Corrida Bulloise	Testlauf für Corrida Bulloise	12.11. Weisch no? Party
14.11.	zr	Training Corrida Bulloise	Training Corrida Bulloise	<b>19.11. Corrida Bulloise</b>
21.11.	db	Lauf ABC	Lauf ABC	
28.11.	zr	Lauf ABC	Lauf ABC	
05.12.		Weihnachtshöck	Weihnachtshöck	
12.12.	db	Lauf ABC / UHA	Lauf ABC / UHA	UHA ca. 20:30-21:00 (nach Training)
19.12.	zr	Lauf ABC / UHA	Lauf ABC / UHA	UHA ca. 20:30-21:00 (nach Training)
26.12.		Kein Training	Kein Training	

Version 27.09.2022

**«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!*