

Programm Gruppe 1 SSC Langnau

Trainingsperiode Januar bis Dezember 2012

Gr. Leiter: **Felix Schnüriger P 079 394 57 92**

Stv.: **Peter Camenzind P 079 222 27 05**

fs@simrit.ch

camenzind@bluemail.ch

Wann: Was:

04.01.2012	1. Training 2011; 30-45'; SSC Apero
11.01.2012	Berg 5 x ca. 6'; ca. 1' P; GA2
18.01.2012	Berg 3 x ca. 7'; ca. 3' P; GA2/3
25.01.2012	Berg 5 x ca. 5' - 8'; GA2
01.02.2012	flach 4 -3 - 2 -1 - 2 - 3 - 4'; 1' P; GA2 *ev.SchneeT
08.02.2012	Berg 3 x 3 x 2'; GA2; *ev.SchneeT
15.02.2012	flach FS GA2 plus 4 Runden WS *ev.SchneeT
22.02.2012	Berg 4 x 60"+ und 4 x 60"; ca. 2' P; GA2/WS
29.02.2012	coupiert 7 x 5'; 1' P; GA2 *ev.SchneeT
07.03.2012	flach 5 - 4 - 3 - 4 - 5'; 1' P; GA2
14.03.2012	coupiert 5 x 5'; 2' P; GA2/WS
21.03.2012	Berg 6 x lange Belastungen; GA2
28.03.2012	coupiert 5 x 4 - 7'; ca. 2' P; GA2
04.04.2012	flach 5 Runden à ca. 5'; 2' P; GA2/WS
11.04.2012	coupiert 5 x 5'; 2' P; GA2/WS
18.04.2012	flach 2 x 10' und 1 x 5'; 3' P; GA2
25.04.2012	coupiert 6 x 5'; 1' P; GA2
02.05.2012	Berg 4 x ca. 4' - 9'; GA2
09.05.2012	coupiert 5 x 5' GA2/WS
16.05.2012	flach 3 x 10'; 2' P; 80% - 90% - 100%; GA2/WS
23.05.2012	Berg 3 x ca. 7'; GA2/WS
30.05.2012	coupiert 6 x 4 - 5'; 1' P; GA2
06.06.2012	Berg 5 x ca. 5'; flach -Berg -flach; 2' P; GA2/WS
13.06.2012	flach 2 Rd. - 1 Rd. - 2 Rd.; 3' P; GA2/WS
20.06.2012	Berg 6 x 4'; 2' P; GA2/WS
27.06.2012	flach 7 x 4 - 6'; GA2
04.07.2012	Berg Sommernachts-Training
11.07.2012	coupiert 6 x 5'; 1' P; GA2/WS
18.07.2012	Berg FS 4 - 6'; GA2
25.07.2012	Berg 6 x 4 - 5'; 1' P; GA2
01.08.2012	>> kein offizielles Training
08.08.2012	Berg FS 5 x ca. 5'; GA2/WS
15.08.2012	Berg 6 x 5 - 3'; 1' P; GA2
22.08.2012	Berg/Tal 6 x 1'; 8' 2 x 5'; GA2/WS
29.08.2012	Berg 6 x ca. 5'; GA2
05.09.2012	coupiert FS; GA2
12.09.2012	coupiert 2'- 3'- 4'- 5'- 4'- 3'- 2'; GA2
19.09.2012	coupiert 5 x 5'; 2' P; GA2/WS
26.09.2012	coupiert 6 x ca. 4'; 2' P; GA2/WS
03.10.2012	Berg ca. 3'; 6'; 7'; 7'; GA2
10.10.2012	flach 6 x 5'; 1' P; GA2
17.10.2012	coupiert 6 x 5'; 2' P; GA2/WS
24.10.2012	flach FS "Brügglllauf"; GA2
31.10.2012	coupiert 6 x 3 - 5'; GA2
07.11.2012	coupiert 7 Belastungen "Rengger 8"; GA2
14.11.2012	Berg 5 x (2 x 1.5') mit langer Pause; WS
21.11.2012	coupiert 7 Belastungen à 2 - 5'; GA2
28.11.2012	coupiert mittlere DL und FS; GA2
05.12.2012	coupiert locker mit FS; GA 1 / GA2
12.12.2012	coupiert locker mit FS; GA 1 / GA2
19.12.2012	Weihnachtsessen

Wo:

Kurz-Training gemäss Gr.Leiter
Rinderweid- Albisgrat- Albis- Hochwacht
Adliswil- Ris- Baldern 2x- Adliswil
Buchenegg- Albis- Winterwiese- Albis
Adliswil- Leimbach- retour
Langnau- Haldeng.- Glärnischstr.- ref. Kirche
Gattikon- Sihlhalde- Hallenbad Adliswil- Sihl
Raum Kirche Adliswil
Gattikon- Kilchberg- Grüt- Sood- Büchel
Langnau- Sihlufer- Tüfi- retour
Ober-/Unterrenngg- Langn- Gontenb- Büchel
Buchenegg- Aeugstertal- Kniebr.- Albis
Sihlbrugg- Sihlwaldlauf retour- Tobel
Langmoos "Uhrzeiger"
Tobel- Sihlwaldlauf unten - oben - Langnau
Sihlwald- Ritg.Sihlbrugg retour- Gattikon
Sihlw.-Sihlwaldl. unt.-hoch-Krebsäch.-Tobel
Tableten- Bruppacher- Zimmerberg- H.Berg
Kirche Langn.- Sihlwaldlauf ret.- Tobel
NE- Moorschwand- Wüeribach- Bergw. plus
Winzelen- Albis- Tüfenbach- Schnabel-Sihlw.
Seeseite- Bergstr.- Bergweiher- NE
Sihlwald- Spinnerweg - Bürglen- Langnau
Pflanzschulhütte
Rinderweid- Albisgrat- Schwyzertobel-Langn
SE- Moorschwand- Bergweih.- Seeseite
Sihlwald kurze Runde
Sihlwald- Sihlwaldlauf- Sihlbrugg Stat.
Tableten- Steinchratten- Bergweiher-NE
Sihlwald- Albishorn- Bürglen- Tobel
Sihlw.-Tobel- Summerhald.- Schnabel- Lang
Seeseite- Ritg.Waldegg- Reitstall- SE
Langn.Kirche- Albis- Albiskopf- Rinderweid
Sihlwald- Hochwacht- Albis- Winzelen- Lang
Sihlw.-Reiterw.-Tabl.-Murimoos-SE-Waldw.
Gatt.-Sihlufer- Sihlw- Holderh.- A3- Oberried.
Schüepenloch- Langnau- Gontenb.- Sihlhald.
Sihlwald- Tobel- Wildpark- Ob.Rengg-Langn.
Langnau- Buchenegg- Albis- Rengg
Gattikon- Kilchberg- Sood- Büchel- Langnau
A3- Brand- um Etzliberg- Sihlhalde- A3- etc.
Langnau- Büchel- Leimbach- Adliswil
Langnau- Sihl- Grüt- Kilchberg- Dutti
Langnau- Molki-Rengg- Striempel- Büchel
Langn.- Haldengass- Glärnisch- Ref. Kirche
Langn.- Gontenb.- Büchel.R. 2x- Oberrenng
Dutti- Sanitas- Moosstr / ISZ- Sihl- Sihlau
kurzfristig gem. Gr. Leiter
kurzfristig gem. Gr. Leiter
???

Belastung: GA1: Ausdauerbereich; GA2: ca. Marathontempo; WS: ca. 10 km Wettkampfspeed