

Trainings-Programm Gruppe

4. Januar 2012 - 19. Dezember 2012



Gruppenleiter: Thomi Jecklin, 077 407 66 73 email: petojeck@bluewin.ch

Stellvertreter: Rudi Müller, 079 544 96 48, email: ruedi.mueller@muellerbucher.ch

Rolf Troller, 044 713 39 28, email: troller@swissonline.ch

Training: 4.1.12 - 21.3.12 in Langnau, 28.3.12 - 19.12.12 in Gattikon, jeweils von 18.50 - 20.00 Uhr

Wann:	Was:	Wo:
04.01.2012	Neujahrslauf mit Neujahrs-Apéro	Schwerzi
11.01.2012	Rinderweid mit Zusatzrunde **	Langnau Albispass
18.01.2012	Laternensprint mit Ruedi oder Schneetraining	Albispass
20.01.2012	Generalversammlung SSC	Langnau
25.01.2012	Kurtreppe x-mal	Langnau
01.02.2012	4 x lange Treppe oder Albis mit Schnee **	Langnau
08.02.2012	6 x 3' mit 2' Pause coupiert oder Schneelauf	Langnau
15.02.2012	5 Runden Unterrengg oder Schneelauf	Langnau
22.02.2012	Kirche Adliswil 3x2mal	Adliswil
29.02.2012	Bahn Brand 1200 / 400 - 3 Serien	Bahn Thalwil
07.03.2012	Wieder mal Leimbach 3 x 6' mit 2' Pause **	Leimbach
14.03.2012	3' 4' 5' 6' 7' 8' mit je 2' Pause	Adliswil-Sood-Sihl-Langnau
21.03.2012	5 x 4' coupiert mit 2' Pause	Gattikon Kilchberg etc.
28.03.2012	Bahn 3 x 2000	1. Training Gattikon
04.04.2012	4x (4'/80% - 1'/Pause- 1'/100%) 2' Pause	Sihlwald
11.04.2012	5 x 4' und 2' Pause	Frühlingslaufstrecke
18.04.2012	Lockerer Vormarathontraining	offen
25.04.2012	Bahn 1500 / 700 - 3 Serien	Bahn Thalwil
01.05.2012	10. Sihltaler Frühlingslauf	
02.05.2012	Flach Sihlbrugg 4 x 8' mit 3' Pause **	Sihlbrugg
09.05.2012	Intermittierendes Intervall 2x10' à 30"	Holderhütte
16.05.2012	Berg/Tal/Flach	Thalwil
20.05.2012	Sonntag / Frühstückslauf	Rüschlikon
23.05.2012	4 x 8' mit 3' Pause	Silwald, Sihlbrugg
30.05.2012	Thomis Bahnstafette	Bahn Thalwil
06.06.2012	Belastung 20' Fläche **	Nordecke - Bergweiher - Nordecke
13.06.2012	Coupiert 6 x 4' mit 2' Pause	Nordecke
20.06.2012	Erstmals Berg 5 x 3' Spinnerweg je 2' Pause	Sihlwald (Sihlwaldlaufstrecke)
27.06.2012	Finnenbahn 6x 1000	Gattikon
04.07.2012	Sommernachtstraining	Sihlwald
11.07.2012	Felseneggsprint mit Thomi ca. 15-20 Min Überzeit ca.15 Min	Adliswil
18.07.2012	Thürlersee mit Thomi (Details folgen)	Thürlersee
25.07.2012	Bahn 10 x 500	Bahn Thalwil
01.08.2012	Tour de Rigi (nach Ansage)	Rigigebiet
08.08.2012	5 x 1.6 km	Holderhütte
15.08.2012	Berg ca. 20' Belastung	Sihlwald/Albishorn/Spinnerweg
22.08.2012	Treppenlauf Oberrieden	Oberrieden
29.08.2012	Bahn 5 x 1'000	Bahn Thalwil
05.09.2012	Fahrtspiele coupiert 3' 4' 5' 4' 3' **	Sihlwald
12.09.2012	Flach Sihlbrugg 5 x 7' mit 2' Pause	Bahn Thalwil
19.09.2012	Spinnerweg direkt in 5 Etappen	Spinnerweg
26.09.2012	Bahn 1600 / 800 - 3 Serien	Bahn Thalwil
03.10.2012	Pyramide 3' 4' 5' 5' 4' 3' je 2' Pause **	Bergweiher
10.10.2012	Intervall Gala	Sihlwald
17.10.2012	3x (5'/70% - 1'/Pause- 1'/90%) 2' Pause	Sihlhalde
24.10.2012	5 x 4' mit 3' Pause	Kilchberg
31.10.2012	Bahn 3 x 2000	Bahn Thalwil
07.11.2012	5 x ca. 1.2 km Runden **	Sihlhalde
14.11.2012	Pyramide 4' 5' 6' 6' 5' 4' je 2' Pause	Kirchberg retour
21.11.2012	4 Runden Hallenbad Adliswil	Adliswil
28.11.2012	Erster Schnurrilauf mit 2 x 3'	Sihlhalde
05.12.2012	Zweiter Schnurrilauf mit 2 x 2' **	Offen
12.12.2012	Dritter Schnurrilauf mit 1 x 3'	Offen
19.12.2012	Vierter Schnurrilauf ohne Zugabe	Offen
26.12.2012	Letzter Schnurrilauf mit Steigerung 3'	Offen
02.01.2012		

**	Essen nach dem Training	
***	Spezialessen nach dem Training (Fondue)	(nach Ansage)