

Trainings-Programm Gruppe 4

Trainings-Periode vom 4. Januar 2012 - 19. Dezember 2012

Gruppenleiter: Stephan Beit stephan.beit@gmail.com 078 697 6914 / 044 710 86 85

Stellvertreter: Christian Burri ch.r.burri@hispeed.ch 044 534 15 85

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



Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 04.01.	Neujahrsapéro: 4 für alle	Schwerzi	Treffpunkt möglichst früh ab 1730 zum Vorbereiten
Mi 11.01.	Dauerlauf	Adliswil:obe hi - une zugg	
Mi 18.01.	Intervalle kurz - mittel	Rängg	
Mi 25.01.	Dauerlauf	Adliswil Kirche	
Mi 01.02.	Km-Läufe	Langnau Breitwiesstrasse	
Mi 08.02.	Berglauf im Vollmond - hoffentlich mit Schnee	Rinderweid - Albis	
Mi 15.02.	Lockerer Dauerlauf	Langnau - Adliswil	
Mi 22.02.	Treppenlauf	Langnau Kirche	
Mi 29.02.	10x400m Intervalle	Rängg	
Mi 07.03.	Berglauf	Rängg - Spinnerweg - Albis	
Mi 14.03.	Pyramide 2-3-4-5-4-3-2	Sihl	
Mi 21.03.	Dauerlauf flüssig	Adliswil	25.3. Sommerzeitumstellung
Mi 28.03.	Steigerungen und Hügel	Tablete	1. Training in Gattikon
Mi 04.04.	Km-Läufe	Gattiker Waldweiher	
Mi 11.04.	Kurze Hügel-Intervalle	Sihlwald Station	
Mi 18.04.	Berglauf	Spinnerweg	
Mi 25.04.	Fahrtspiele jekami	Horegnberg - Nordecke	
Di 01.05.	Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	
Mi 02.05.	Dauerlauf locker	Horgenberg	
Mi 09.05.	Intervalle	Waldweiher - Widenboden	
Mi 16.05.	Treppenlauf	Oberrieden	
So 20.05.	Frühstückslauf	Rüschlikon	
Mi 23.05.	Dauerlauf locker	Horgenbergwald	
Mi 30.05.	Bahntraining	Thalwil Brand	

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 06.06.	Dauerlauf länger	Steichratte	
Mi 13.06.	Berglauf	Rängg-Schnabelburg-Spinnerweg	
Mi 20.06.	Forchlauf	Unisportanlage Zoo	
Mi 27.06.	Intervalle	Waldweiher	
Mi 04.07.	Sommernachtstraining	Sihlwald	
Mi 11.07.	Dauerlauf länger	alter Sihlwaldlauf	Treffpunkt 1850 beim Start alter Sihlwaldlauf
Mi 18.07.	Dauerlauf mit Steigerungen	Horgenberg - Bergweier	
Mi 25.07.	Berglauf	Rinderweid	
Mi 01.08.	Km-Läufe	Sihlufer - ARA - Sihlwald Station	
Mi 08.08.	Steichratte zum zweiten	Steichratte	
Mi 15.08.	Fahrtspiele und Hügel	Auf und ab - links und rechts der Sihl	
Mi 22.08.	Steigerungen und Hügel	Tablete	
Mi 29.08.	Bahn 10x400m	Thalwil Brand	
Mi 05.09.	Berglauf	Spinnerweg in Etappen	
Mi 12.09.	8 x 3' mit 2' Pause	Sihlhalde	
Mi 19.09.	Dauerlauf mit Steigerungen	Sihlufer Adliswil	
Mi 26.09.	Intervalle am Hügel	Sihlwald	
Mi 03.10.	Dauerlauf locker	Frühlingslauf	
Mi 10.10.	Lampensprints	Rüschlikon	
Mi 17.10.	Schnurrilauf	Sihlhalde - Kilchberg	
Mi 24.10.	Treppenlauf	Langnau Kirche	28.10. Winterzeitumstellung
Mi 31.10.	Km-Läufe	Thalwil Brand	
Mi 07.11.	Intervalle länger	Rüschlikon - Moos	
Mi 14.11.	Dauerlauf mit Steigerungen	Langnau Dorf	
Mi 21.11.	Kleinere Hügelintervalle	Adliswil Sihlau	
Mi 28.11.	Vollmondlauf	Rinderweid	
Mi 05.12.	Dauerlauf locker	Rüschlikon - Kilchberg	
Mi 12.12.	Schnurrilauf mit 3 Steigerungen	Thalwil Rüschlikon	
Mi 19.12.	Pizzeria Training	Je nach Lust und Laune	