

Trainings-Programm Gruppe 5

Trainings-Periode vom 1. Januar 2022 - 31. Dezember 2022

Gruppenleiter: Patricia Neukom, Tel. 079 377 07 50, p.neukom@neukom-ing.ch

Stellvertreter: Iréne Breitmaier, Tel. 079 610 07 27, ibreitmaier@gmx.ch



Training: 05.01. - 23.3.2022 Besammlung in der Schwerzi vor dem Schulhaus Wolfgraben 3, Langnau a.A., wenn nicht anders vermerkt, jeweils 18.50 Uhr
ab 30.03. - 28.12.2022 Besammlung in vor dem Schulhauseingang Schweikrüti in Gattikon, wenn nicht anders vermerkt, jeweils 18.50 Uhr

Wann:	Was:	Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Neujahrslauf resp. Schnurilauf	Schwerzi Langnau	
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe	Schwerzi Langnau	Kleideranprobe nur vor dem Training 18.15 - 19 Uhr
Mi 19.01.	Intervalle auf und ab (GA2)	Schwerzi Langnau	Adliswil (Verschiebedatum Rinderweid)
Mi 26.01.	Dauerlauf mit 4 x 2' GA2 (2' TP)	Schwerzi Langnau	Langenberg - Langnau retour
Mi 02.02.	Hügelläufe	Schwerzi Langnau	(oder ev. Rinderweid)
Mi 09.02.	Lampensprints/Fahrtspiele	Schwerzi Langnau	Richtung Leimbach
Mi 16.02.	Tempoläufe coupiert 2x (10' und 2' TP)	Schwerzi Langnau	Adliswil Sihlufer
Mi 23.02	Training Gruppe 2,3,4,5	Schwerzi Langnau	"Eine/r rennt und eine/r läuft - grosse Runde"
Mi 02.03	Bahntraining (400m Läufe, 200m TP)	Schwerzi Langnau	Brand
Mi 09.03.	Intervalle 5 x (4' GA2, 1' TP)	Schwerzi Langnau	Kilchberg - Adliswil
Mi 16.03.	Treppenlauf	Schwerzi Langnau	Oberrieden
Mi 23.03.	Dreieck-Lauf (schnell, langsam, schnell)	Schwerzi Langnau	27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.	Neujahrslauf anschliessend Neujahrsapéro	Schwerzi Langnau	30 - 45 minütiges Training danach Neujahrsapéro
Mi 06.04.	4 x 5' GA2 (1' TP) dazwischen Schnurilauf	Schweikrüti	Sihl - Adliswil retour
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauf 2022	Schweikrüti	Start 18.50 Uhr
Mi 20.04.	Dauerlauf mit Intervallen (S)	Schweikrüti	Frühlingslauf
Mi 27.04.	Training Gruppe 2,3,4,5	Schweikrüti	"Folge dem richtigen Pfad"
SO 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Schweikrüti	Bei unserem Lauf sind wir vorallem Helfer!
Mi 04.05.	Bergsprints	Schweikrüti	Chopfholzwald
Mi 11.05.	Dauerlauf mit Intervallen (S)	Schweikrüti	
Mi 18.05.	Tempoläufe auf und ab	Schweikrüti	
Mi 25.05.	Schnurilauf	Schweikrüti	
Mi 01.06.	20 x 1' Läufe mit TP (GA2)	Schweikrüti	
Mi 08.06.	1 Runde schnell, 1 Runde langsam	Schweikrüti	Bermuda-Dreieck Brand
Mi 15.06.	Treppenlauf Oberrieden	Schweikrüti	

Wann:	Was:	Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 22.06.	Sommernachtstraining		Start 19.30 Uhr Kopfholzhütte
Mi 29.06.	Training Gruppe 2,3,4,5	Schweikrüti	Coupiertes Dreieck im 2er Team
Mi 06.07.	Schnurilauf	Schweikrüti	
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)		
Mi 13.07.	5 x 3' mit 1 Minuten Pause	Schweikrüti	
Mi 20.07.	Sommerferien		Programm nach Ansage
Mi 27.07.	Sommerferien		Programm nach Ansage
Mi 03.08.	Sommerferien		Programm nach Ansage
Mi 10.08.	Sommerferien		Programm nach Ansage
Mi 17.08.	Sommerferien		Programm nach Ansage
Mi 24.08.	Dauerlauf mit Intervallen (S)	Schweikrüti	
Mi 31.08.	Training Gruppe 2,3,4,5	Schweikrüti	Jede/r hat seinen Vorteil mit 3 Abkürzungen
Mi 07.09.	2. Tempolauf 2022	Schweikrüti	Start 18.50 Uhr
Mi 14.09.	Spinnerweg-Hochwacht-Albis	Schweikrüti	dauert etwas länger
Mi 18.09.	SSC-Fühstückslauf	Wädenswil	Weitere Informationen folgen!
Mi 21.09.	Frühlingslauf mit schnellen Einheiten	Schweikrüti	
Mi 28.09.	Pyramidenlauf 2-3-4-5-4-3-2, GA2, mit je 1' TP	Schweikrüti	
Mi 05.10.	Intervalltraining (GA1, GA2 und S abwechselnd)	Schweikrüti	
Mi 12.10.	20 x 1' Läufe mit TP	Schweikrüti	
Mi 19.10.	Dauerlauf mit schnellen Einlagen	Schweikrüti	30.10. Winterzeitumstellung
Mi 26.10.	Training Gruppe 2,3,4,5	Schweikrüti	"Überraschungstraining"
Mi 02.11.	Schnurilauf mit schnellen Einheiten	Schweikrüti	
Mi 09.11.	Dauerlauf kreuz und quer	Schweikrüti	
Mi 16.11.	Treppenlauf	Schweikrüti	Oberrieden
Mi 23.11.	Dauerlauf	Schweikrüti	Kilchberg - Adliswil
Mi 30.11.	Weihnachtsbeleuchtungslauf durch Zürich	Kilchberg	mit Glühwein
Mi 07.12.	Verschiebedatum: Weihnachtsbeleuchtungslauf	Kilchberg oder Schweikrüti	wird bekanntgegeben
Mi 14.12.	Dauerlauf gemütlich mit Intervallen	Schweikrüti	
Mi 21.12.	Training nach Lust und Laune	Schweikrüti	letztes offizielles Training 2021!

GA1 = Grundlagen-Ausdauer / GA 2 = mittleren Intensitätsbereich wir kommen doch etwas aus der Puste / S = Spitzenbereich / TP = Trabpause