

Trainings-Programm Dienstag Gruppe 1

Trainings-Periode vom 4. Januar 2022 - 20. Dezember 2022

Gruppenleiter: Brigitte Kälin

Stellvertreter: vakant



Training: Schweikrüti Gattikon, oberer Pausenplatz, wenn nicht anders vermerkt, jeweils von 9.00 - ca.10.00 Uhr

Wann:	Was:	Treffpunkt:	Umgebung:
Di 03.01.	Pyramiden 80-90% 3/5/7/5/3 Min. mit 2 Min. Pause		Sihl links
Di 11.01.	Ausdauer mit Laufschule		Tierpark
Di 18.01.	Täfelisprint		Waldweiher
Di 25.01.	Begegnungslauf		Tennisplatz
Fr 28.01.	GV SSC Langnau	Gemeindsaal Schwerzi, Langnau am Albis	
Di 01.02.	Bergsteigerungsläufe		Frühlingslaufstrecke
Di 08.02.	langsam/mittel/schnell // Stafetten		Finnenbahn
Di 15.02.	Singletrail		Nordecke
Di 22.02	Berglauf	Parkplatz Tierpark Tierpark	Albis
Di 01.03	Sprungschule // Rundenläufe		Rundbahn
Di 08.03.	Treppenlauf		Oberrieden
Di 15.03.	30 / 20 / 10		Sihl links
Di 22.03.	3-Ecklauf	26./27.3. Sommerzeitumstellung	Richtung Nordecke
Di 29.03.	Ausdauer mit Treppe		Sihlwald / Langnau
Di 05.04.	1 Min. Läufe		Sihl rechts über Chopfholzhütte
Di 12.04.	Pyramiden 1/2/3/4/3/2/1		Sihl links
Di 19.04.	Singletrail		Nordecke
Di 26.04.	Sprungschule + 100m Läufe		Rundbahn
Di 03.05.	4-Eckläufe		"Thalwilhütte"
Di 10.05.	Hügelsprints		Tierpark
Di 17.05.	Sprungschule // langsam / schnell		Waldweiher
Di 24.05.	Täfelisprint		Kilchberg
Di 31.05.	Rundenläufe		Schweikrüti
Di 07.06.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Tierpark	Albis über Buchenegg
Di 14.06.	Ausdauer gespickt		Sihlwald / Langnau
Di 21.06.	Laufschule + 200m Läufe		Rundbahn
Di 28.06.	Treppenlauf		Oberrieden
Di 05.07.	30 / 20 / 10		Sihl links

Wann:	Was:	Treffpunkt:	Umgebung:
Di 12.07.	Laufschule		Tierpark
Di 19.07.	Bergsprints		Sihl rechts über Chopfholzhütte
Di 26.07.	Partnerläufe		"Thalwilhütte"
Di 02.08.	Pyramiden 2/5/2/5/2		Frühlingslaufstrecke
Di 09.08.	Kurze und längere Läufe		Rundbahn
Di 16.08.	Singletrail / Bergsprints auf Retourweg		Nordecke
Di 23.08.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Tierpark	Albis
Di 30.08.	10 x 4 Min.		Sihl links
Di 06.09.	Begegnungslauf		Tennisplatz
Di 13.09.	3-Eckläufe		Richtung Nordecke
Di 20.09.	Ausdauer und Treppe		Sihlwald / Langnau
Di 27.09.	Rundenläufe mit Abkürzung		Um Brand herum
Di 04.10.	30 Sekunden Sprints		Richtung Nordecke
Di 11.10.	langsam/mittel/schnell // Stafetten		Finnenbahn
Di 18.10.	Kirchhügelsprints		Tierpark
Di 25.10.	Bergsteigerungsläufe	29./30.10. Winterzeitumstellung	Frühlingslaufstrecke
Di 01.11.	Treppenlauf		Oberrieden
Di 08.11.	Berglauf über Teehüsli	Parkplatz Tierpark Tierpark	Albis
Di 15.11.	Singletrail		Nordecke
Di 22.11.	Ausdauer		Sihlwald / Langnau
Di 29.11.	Div. Singletrails		Gattiker Wald
Di 06.12.	Koordinationen		Sihl Links ü/Singletrail retour
Di 13.12.	Ausdauer gespickt		Langnau
Di 20.12.	Glühweintraining	letztes offizielles Training 2022!	Sihl rechts über Chopfholzhütte