

## Trainings-Programm Gruppe 1

Trainings-Periode vom 5. Januar 2021 - 28. Dezember 2022

Gruppenleiter: Roman Gehrig 077 410 22 90 roman.gehrig@hotmail.ch

Koordinator: Dominik Müller 079 702 72 30 domi.m@gmx.ch

Training: 5.1.-23.3. Schwerzi Langnau, ab 30.3. Schweikrüti Gattikon, wenn nicht anders vermerkt, jeweils von 18.50 - 20.00 Uhr



Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
5.1. 12.1. 19.1. 26.1.	Berg 5 x ca. 6'; ca. 1'P; GA1 Dauerlauf Berg 3 x ca. 7'; ca. 3'P; GA2 Berg 5 x ca. 5'-8'; GA2	Rinderweid-Albisgrat-Albis-Hochwacht Langnau und Umgebung Adliswil-Ris-Baldern 2x-Adliswil Buchenegg-Albis-Winterwiese-Albis	Neujahrs-Apéro (Kleideranprobe vor dem Training)  <b>28.1. GV Schulhaus Schwerzi</b>
2.2. 9.2. 16.2. 23.2.	flach 4-3-2-1-2-3-4'; 1'P; GA2; *ev.ST Berg 3 x 3 x 2'; GA2; *ev.ST flach FS GA2 plus 4 Runden WS; *ev.ST Berg 4 x 1' und 4 x 1'; ca. 2'P; GA2/WS	Adliswil-Leimbach-retour Langnau-Haldeng.-Glärnischstr.-ref.Kirche Gattikon-Sihlhalde-Hallenbad Adliswil-Sihl Raum ref. Kirche Adliswil	* Rengg-Schnabellück.-Hochwacht-Albis-Rinderweid * Ris-Baldern-Buchenegg etwas abw.-Rinderweid * Rinderweid-Buchenegg-Albis-Winterwiese-Albis
2.3. 9.3. 16.3. 23.3. 30.3.	coupiert 7 x 5'; 1'P; GA2; *ev.ST flach 5-4-3-4-5'; 1'P; GA2 coupiert 5 x 5'; 2'P; GA2/WS Berg 6 x lange Belastung; GA2 coupiert 5 x 5'; 2'P; GA2/WS (ev. Verkürzt)	Gattikon-Kilchberg-Grüt-Sood-Büchel Langnau-Sihlflur-Tüfi-retour Ober-/Unterrengg-Langn-Gontenb-Büchel Buchenegg-Aeugstertal-Kniebreche-Albis Tobel-Sihlwaldlauf unten-oben-Langnau	* Buchenegg-Albis-Hochwacht-Albis  <b>27.3. Anfang Sommerzeit</b> <b>Treffpunkt: wieder in GATTIKON</b>
6.4. <b>13.4.</b> 20.4. 27.4.	flach 10 x 1'; 1'P; WS+ <b>1. SSC-Tempolauf</b> flach 2 x 10' und 1 x 5'; 3'P; GA2 Laufschule mit Gruppe 4	Gattikon-Ritg.Sihlbrugg retour-Gattikon <b>Details folgen</b> Sihlwald-Ritg.Sihlbrugg retour-Gattikon	<b>Gesamtanlass, Start 18.50 Uhr</b>
<b>Sa 1.5.</b> 4.5. 11.5. 18.5. 25.5.	<b>20. Sihltaler Frühlingslauf</b> flach 5 Runden à ca. 5'; 2'P; GA2/WS Berg 8 x ca. 2' -4'; WS flach 3 x (500m, 300m, 200m); WS+ Berg 5 x ca.2'-6'; GA2/WS	<b>Gattikon</b> Langmoos, Gegenuhrzeiger Tableten-Bruppacher-Zimmerberg-H.Berg Bahntraining Brand Thalwil Winzelen-Albis-Tüfenbach-Schnabel-Sihlw	<b>Treffpunkt: Brand</b>
1.6. 8.6. <b>11.6.- 15.6.</b> 15.6. <b>22.6.</b> 29.6.	coupiert 6 x 5'; 1'P; GA2/WS Berg 6 x ca. 5'; flach-Berg-abwärts; WS <b>SSC-Laufreise nach Görlitz</b> flach 2 Rd.-1 Rd.-2 Rd.; 3'P; GA2/WS <b>coupiert Sommernachtstraining</b> coupiert Dreieck in 2er Teams ev.mit Gr. 2-5	Sihlwald-Sihlwaldlauf-Sihlbrugg Station Sihlwald-Spinnerweg-Bürglen-Langnau  Stumpenhölzlimoos <b>Sihlwald: Kurze Runde</b> Banegghütte Thalwil	<b>Crèmeschnitten (Start Kopfholzhütte 19.30 Uhr)</b>
6.7. 13.7. 20.7.	Berg 6 x 4'; 2'P; GA2/WS flach 6 x 600m (400m WS; 200m WS+) Berg 6 x 4 - 5'; 1'P; GA2	Rinderweid-Albisgrat-Schwyzertobel-Lang Bahntraining Brand Thalwil Sihlwald-Albishorn-Bürglen-Tobel	<b>Treffpunkt: Brand</b>

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
27.7.	coupiert 6 x 4 - 5'; 1'P; GA2	Seeseite-Bergstr.-Bergweiher-NE	
3.8. 10.8. 17.8. 24.8. 31.8.	Berg FS 5 x ca. 5'; GA2/WS coupiert FS; GA2 Berg/Tal 6 x 1'; 8' 2 x 5'; GA2/WS flach 6 x ca. 4'; 2'P; GA2/WS flach 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'; GA1	Sihlw.-Tobel-Summerhald.-Schnabel-Lang Sihlw.-Reiterw.-Tabl.-Murimoos-SE-Waldw. Langn.Kirche-Albis-Albiskopf-Rinderweid Langnau-Büchel-Sood-Kilchberg-Gattikon Gatt.-Sihlufer-Adliswil-Sood-Langnau	
7.9. 14.9. 18.9. 21.9. 28.9.	<b>2. SSC-Tempolauf</b> Berg 6 x ca. 5'; GA2 <b>Frühstückslauf</b> <b>AKB-Run 5km resp. 10 km (Datum noch offen)</b> coupiert 5 x 5'; 2'P; GA2/WS	<b>Details folgen</b> Sihlwald-Hochwacht-Albis-Winzelen-Lang <b>Wädenswil</b> <b>Widen AG (Mutschellen)</b> Schüepfenloch-Langnau-Gontenb.-Sihlhald.	<b>Gesamtanlass, Start 18.50 Uhr</b> <b>Infos folgen</b> <b>Anschliessend Essen bei Dominik zuhause</b>
5.10. 12.10. 19.10. 26.10.	flach 7 x 2'; 2'P; WS+ Berg ca. 3'; 3'; 3'; 4'; 6'; GA2/WS coupiert 6 5'; 2'P; GA2/WS flach FS "Brügglilauf"; WS+	Gattikon-Kilchberg-Sood-Büchel-Langnau Langnau-Buchenegg-Albis-Rengg A3-Brand-um Etzliberg-Sihlhalde-A3-etc. Langnau-Büchel-Leimbach-Adliswil	30.10. Ende Sommerzeit
2.11. 9.11. 16.11. 23.11.	coupiert 8 x 2 - 4'; WS coupiert 7 Belastungen "Rengg 8"; GA2 Berg 5 x (2 x 1.5') mit langer Pause; WS coupiert 7 Belastungen à 2 - 4'; WS	Langnau-Sihl-Grüt-Kilchberg-Dutti Langnau-Molki-Rengg-Striempel Langn.-Haldengass-Glärnisch-Ref.Kirche-Gatt Langn.-Gontenb.-Büchel.R. 2x-Oberrengg	
30.11. 7.12. 14.12. 21.12. 28.12.	coupiert mittlere DL und FS; GA2 coupiert locker mit FS; GA1/GA2 flach 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'; GA2/WS Weihnachtessen coupiert lockerer DL	Dutti-Sanitas-Moosstr./ISZ-Sihl-Sihlau Gemäss Gruppenleiter Gatt.-Sihlufer-Sihlwald-Schüepfenloch-retour Ort noch offen Gemeinsam mit anderen Gruppen (Ferien)	

FS: Fahrtspiele; P: Pause; GA1: Ausdauerbereich; GA2: ca. Marathontempo; WS: ca. 10 km Wettkampfspeed; WS+: Gleich WS bis Topspeed; ST: Schneetraining