

Trainings-Programm Gruppe 4

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

Gruppenleiter: Stephan Bächtold

Stellvertreter:



Besammlungen:
 5.1. - 23.3.2022: Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3, jeweils 18.50 Uhr
 30.3. - 28.12.2022: Schweikrüti Gattikon, vor dem Schulhauseingang, jeweils 18.50 Uhr

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Rinderweid		
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe		Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Vollmond Langlauf Einsiedeln	Infos folgen	Bei passendnen Verhältnissen
Mi 26.01.	Laufschule		
Mi 02.02.	Richtung Schnabellücke		
Mi 09.02.	Flach und Gmütli		
Mi 16.02.	Vollmond Langlauf Einsiedeln (Ausweichdatum)	Infos folgen	Bei passendnen Verhältnissen
Mi 23.02.	Laufschule		
Mi 02.03.	Rinderweid		
Mi 09.03.	Grundlagen Goupiert		
Mi 16.03.	Hill Reps		
Mi 23.03.	Nomal chli deruf		27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.	Laufschule	Gattikon Schweikrütti	
Mi 06.04.	20x1min		
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauflauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	9x500m i 2min		
Mi 27.04.	Laufschule		
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer!
Mi 04.05.	Dauerlauf Trails		
Mi 11.05.	5x5min		
Mi 18.05.	Bermudadreieck		
Mi 25.05.	Laufschule		
Mi 01.06.	Treppe Oberrieden		
Mi 08.06.	Negativsplits		
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)		
Mi 15.06.	Longrun		Überzeit

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 22.06.	Sommernachtstraining/ Laufschiule		Start: 19:30 Uhr Kopfholzhiitte
Mi 29.06.	Taper Training		
Sa 02.07-So03.07	Gigathlon		
Mi 06.07.	Regenerationslauf		
Mi 13.07.	Fahrtenspiele		
Mi 20.07.	Finnenbahn		
Mi 27.07.	Spinnerweg		
Mi 03.08.	Openwater Schwimmen mit anschliessendem Grill		Infos folgen
Mi 10.08.	Long Run		
Mi 17.08.	9x500m i 2min		
Mi 24.08.	Lockerer Dauerlauf		
Mi 31.08.	Laufschiule		
Mi 07.09.	2.SSC-Tempolaufl 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 14.09.	Negativ Splits		
So 18.09.	SSC-Frühstiickslaufl	Wädenswil	Weitere Informationen folgen!
Mi 21.09.	800m Läufl		
Mi 28.09.	Laufschiule		
Mi 05.10.	Pyramide		
Mi 12.10.	20x1min		
Mi 19.10.	Rebwägli		
Mi 26.10.	Laufschiule		30.10. Winterzeitumstellung
Mi 02.11.	1000m Läufe auf der Bahn		
Mi 09.11.	Dauerlauf		
Mi 16.11.	Chille Langnau		
Mi 23.11.	Fahrtenspiele		
Mi 30.11.	Weihnachtssessen		Infos folgen
Mi 07.12.	Dauerlauf		
Mi 14.12.	Weihnachtsbeleuchtung		
Mi 21.12.	Weihnachtsschnurrilauf		
Mi 28.12.	Jahresrückblick		letztes offizielles Training 2022!