

Trainings-Programm Gruppe 6

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

Gruppenleiterin: Gaby Vogl, 079 253 97 34, gaby.vogl@hotmail.com

Stellvertreterin: Kathrin Meier, 079 783 25 28



Besammlung: 05.01. - 23.03.2022: Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3, jeweils 18.50 Uhr
30.03. - 28.12.2022: Schweikrüti Gattikon, vor dem Schulhauseingang, jeweils 18.50 Uhr

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Dauerlauf	Höhenweg nach Adliswil, retour via Sihl	
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe		Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Hügeltraining	Kath. Kirche Langnau - Hehlstrasse	
Mi 26.01.	In den Wald	Sihlwald - Bähniweg - Langnau (ca. 6 Km)	30.01.2022: Reppischtallauf 8 Km Gruppen Event
Mi 02.02.	Treppenlauf	Bahnhof Langnau bis Unterhalb	Oder Schnee-Training
Mi 09.02.	Hügeltraining	Sechsjutenstrasse - Zick-Zack Weg	
Mi 16.02.	Dauerlauf	Der Sihl entlang bis Adliswil	Oder Schnee-Training
Mi 23.02.	Intervall Runden	Migros Langnau	Oder Schnee-Training
Mi 02.03.	Hügeltraining	Rinderweid - Albis	
Mi 09.03.	Auf und Ab	Waldi - Höhenweg - Richtung Leimbach	
Mi 16.03.	Hügeltraining	Albis - Hochwacht	evtl. längeres Training
Mi 23.03.	Bergtraining	Auf die Buchenegg	27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.	Treppenlauf	Oberrieden - Frohe Aussicht	
Mi 06.04.	Frühlingslauf		Längeres Training
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauflauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	Nordegge	Via Sihlwald zum Nordegge der Strasse nach hinauf	
Mi 27.04.	Bahntraining	4 x 200, 2 x 400 m	
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer
Mi 04.05.	Dauerlauf	Oberrieden Ebnet	
Mi 11.05.	2 x 10 Min MT, 5 Min TP	Kreuz und Quer im Wald Richtung Nordegge	MT= Mittleres Tempo, TP = Trabpause
Mi 18.05.	Tableten		Längeres Training (21./22.05. Wädilauf)
Mi 25.05.	Vitaparcours	mit Übungen	
Mi 01.06.	Fahrtspiel Slalom	an der Sihl	

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 08.06.	Fahrtspiel Intervall	Dreieck an der Sihl	
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)		
Mi 15.06.	Pyramidenlauf	1', 2', 3', 4', 3', 2', 1'	
Mi 22.06.	Sommernachtstraining		Start: 19:30 Uhr Kopfholzhütte
Mi 29.06.	Kilometerläufe	1 Km schnell, 1 Km langsam	
Mi 06.07.	Finnenbahn		
Mi 13.07.	Sommertraining	nach Ansage	
Mi 20.07.	Sommertraining	nach Ansage	
Mi 27.07.	Sommertraining	nach Ansage	
Mi 03.08.	Sommertraining	nach Ansage	
Mi 10.08.	Sommertraining	nach Ansage	Treffpunkt: Albispass Brothüsli
Mi 17.08.	Hügellauf	Durch den Tierpark - Tobel	
Mi 24.08.	Dauerlauf	Sihl - Stirnimann-Brüggli - Chopfholz	
Mi 31.08.	Dauerlauf	Sihlwald Langnau mit James-Weg	
Mi 07.09.	2.SSC-Tempolauflauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 14.09.	Dauerlauf	Gattikerwald	
So 18.09.	SSC-Frühstückslauf	Wädenswil	Weitere Informationen folgen
Mi 21.09.	Auf und Ab	über Chopfholz - Tennisclub - Kilchberg	
Mi 28.09.	Treppenlauf	Oberrieden - Frohe Aussicht	
Mi 05.10.	Fahrtspiel	Dreieck Brunnen Thalwil	
Mi 12.10.	Lose ziehen	???	
Mi 19.10.	Dauerlauf	Richtung IBM	
Mi 26.10.	Alles (Auf/Ab/Treppe/Sprints)	An den Zürisee runter und wieder rauf	30.10. Winterzeitumstellung
Mi 02.11.	Lampensprint		
Mi 09.11.	Auf und Ab	Um die Kirche Adliswil	
Mi 16.11.	Wunschprogramm	Wünsche angeben und es wird Euer Programm gelaufen	
Mi 23.11.	Auf und Ab	Richtung Adliswil	
Mi 30.11.	Intervall	Mal schneller mal langsamer	
Mi 07.12.	Züri-Lauf	Weihnachtsmärkte Zürich	Treffpunkt: Parkplatz Mythenquai bei Sukkulenten
Mi 14.12.	Schnurrilauf	Weihnachtsbeleuchtungen Oberrieden	
Mi 21.12.	Schnurrilauf		
Mi 28.12.	Schnurrilauf		letztes offizielles Training 2022