

Trainings-Programm Gruppe 1

Trainings-Periode vom 7. Januar 2026 - 23. Dezember 2026

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

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

Training: 7.1.-25.3. Schwerzi Langnau, ab 1.4. Schweikrüti Gattikon, wenn nicht anders vermerkt, jeweils von 18.50 - 20.10 Uhr



Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
7.1. 14.1. 21.1. 28.1.	Dauerlauf (19 - 19.50 Uhr) Berg 3 x ca. 7'; ca. 3'P; GA2 *ev. ST Spezialtraining mit anschl. Apéro im WeRun flach 4-3-2-1-2-3-4'; 1'P; GA2; *ev.ST	Langnau und Umgebung Adliswil-Ris-Baldern 2x-Adliswil WeRun Sihlcity, Kalandersplatz 1, Zürich Adliswil-Leimbach-retour	Neujahrs-Apéro in der Schwerzi ab 20 Uhr * Eines der drei Schneetrainings Training 19 - 19.50 Uhr, Apéro ab 20 Uhr * Rengg-Schnabellück.-Hochwacht-Albis-Rinderweid
4.2. 11.2. 18.2. 25.2.	Berg 3 x 3 x 2'; GA2; *ev.ST Berg 5 x ca. 5'-8'; GA2 *ev. ST Berg 4 x 1' und 4 x 1'; ca. 2'P; WS+ * ev ST Gruppenübergreifendes Training	Langnau-Haldeng.-Glärnischstr.-ref.Kirche Buchenegg-Albis-Winterwiese-Albis Raum ref. Kirche Adliswil	* Ris-Baldern-Buchenegg etwas abw.-Rinderweid * Eines der drei Schneetrainings * Buchenegg-Albis-Hochwacht-Albis Leitung Gruppe 3: Martin und Röbi
4.3. 11.3. Fr 13.3. 18.3. 26.3.	flach 5-4-3-4-5'; 1'P; GA2 *ev. ST Bahn 6x800m und 4x400m; 400m Pause GV SSC Langnau Berg 6 x lange Belastung; GA2 coupiert 5 x 5'; 2'P; GA2/WS (ev. Verkürzt)	Langnau-Sihlufer-Tüfi-retour Sportanlage Brand Thalwil Gemeindsaal Schwerzi, Langnau Buchenegg-Aeugstertal-Kniebreche-Albis Tobel-Sihlwaldlauf unten-oben-Langnau	* Eines der drei Schneetrainings Treffpunkt: Schwerzi Einladung folgt 29.3. Anfang Sommerzeit
1.4.	flach 10 x 1'; 1'P; WS+	Gattikon-Ritg.Sihlbrugg retour-Gattikon	Treffpunkt: wieder in GATTIKON

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