

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, Kalanderplatz 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. 8.4. 15.4. 22.4. 29.4.	flach 10 x 1'; 1'P; WS+ Berg 6 x 4'; 2'P; GA2/WS Gruppenübergreifendes Training Berg 8 x ca. 2' -4'; WS Bahn 10x(400m,200m); 200m Pause	Gattikon-Ritg.Sihlbrugg retour-Gattikon Rinderweid-Albisgrat-Schwyzertobel-Langnau Tableten-Bruppacher-Zimmerberg-H.Berg Sportanlage Brand Thalwil	Treffpunkt: wieder in GATTIKON Leitung Gruppe 4: Irene und Roger Treffpunkt: Schweikrüti
Fr 1.5. 6.5.	24. Sihltaler Frühlinglauf SSC Challenge / Schuhtest	5k-Testlauf	Schweikrüti Schweikrüti mit anschliessendem Apéro
13.5. 20.5.	Coupiert 4 x 1.6 km Holderhütt mit Gruppe 2 Bermudadriek mit Gruppe 2		
27.5.	Berg 5 x ca.2'-6'; GA2/WS	Winzelen-Albis-Tüfenbach-Schnabel-Sihlw	
3.6. 10.6.	coupiert 6 x 4 - 5'; 1'P; GA2 Sommernachtstraining	Seeseite-Bergstr.-Bergweiher-NE Treffpunkt Wildnispark Sihlwald 18.45 Uhr	Grill und Crèmeschnitten ab 20 Uhr

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:
17.6. 24.6.	Gruppenübergreifendes Training flach 4 x (500m, 300m, 200m); WS+	Bahntraining Brand Thalwil	Leitung Gruppe 1: Roman und Dominik Treffpunkt: Schweikrüti
1.7. 8.7.	3x3 Bergsprints Berg 6 x ca. 5'; flach-Berg-abwärts; WS	Kirche Adliswil Sihlwald-Spinnerweg-Bürglen-Langnau	
15.7. 22.7. 29.7.	Intermittierender Dauerlauf mit Gruppe 2 Flache Belastung 2x15min mit 4min Trabpause Hunde- und Katzenlauf		Mit Gruppe 2 Mit Gruppe 2
5.8. 12.8.	Türlersee mit Grill mit Gruppe 2 Hyrox SSC-Edition mit Gruppe 2	Region Türlersee	19 Uhr Parkplatz Türlersee (Aeugsterstrasse) Treffpunkt: Schweikrüti
So 16.8. 19.8. 26.8.	SSC-Frühstückslauf Berg 6 x 4 - 5'; 1'P; GA2 Gruppenübergreifendes Training	Sihlwald-Albishorn-Bürglen-Tobel	Aesch, Brunch auf dem Stalderhof Leitung Gruppe 2: Thomas und Stephan
2.9.	Bahntraining 5k mit Gruppe 2 und 3	Sportanlage Brand Thalwil	Ab Schweikrüti, Einlaufen bis zum Brand
9.9. 16.9. 23.9. 30.9.	Berg FS 5 x ca. 5'; GA2/WS Berg 8 x ca. 2' -4'; WS flach 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'; GA1 coupiert 5 x 5'; 2'P; GA2/WS	Sihlw.-Tobel-Summerhald.-Schnabel-Lang Tableten-Bruppacher-Zimmerberg-H.Berg Gatt.-Sihlufer-Adliswil-Sood-Langnau Schüepenloch-Langnau-Gontenb.-Sihlhald.	
7.10.	flach 7 x 2'; 2'P; WS+	Gattikon-Kilchberg-Sood-Büchel-Langnau	
14.10.	Einlaufen bis Horgen, Belastung an der Seestrasse bis Thalwil Schiffstation (Glockenlauf)		Mit Gruppe 2
21.10. 28.10.	Gruppenübergreifendes Training coupiert 8 x 2 - 4'; WS	Langnau-Sihl-Grüt-Kilchberg-Dutti	Leitung Gruppe 5: Gaby und Kathrin 25.10. Anfang Winterzeit
4.11. 11.11. 18.11.	coupiert 7 Belastungen "Rengg 8"; GA2 flach 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'; GA2/WS coupiert 7 Belastungen à 2 - 4'; WS	Langnau-Molki-Rengg-Striempel Gatt.-Sihlufer-Sihlwald-Schüepenloch-retour Langn.-Gontenb.-Büchel.R. 2x-Oberrengg	
25.11.	American mit Gruppe 2		
2.12. 9.12. 16.12. 23.12.	Bahn 3x(200/800/400); 200m Pause coupiert mittlere DL und FS; GA2 Weihnachtessen coupiert locker mit FS; GA1/GA2	Sportanlage Brand Thalwil Dutti-Sanitas-Moosstr./ISZ-Sihl-Sihlau Wenn möglich Bruppacher 1, Horgenberg Gemäss Gruppenleiter	Treffpunkt: Schweikrüti

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

