

Trainingsübersicht

Tag	Zeit	Dauer [Min.]	Ort	Trainingsform	Niveau	Leistungs- gruppen	Inhaltsschwerpunkt
Montag	18:15	90	Irchel	Lauftraining	E/M/F	4	Grundlagen, Technik, Intervall
Dienstag	12:15	60	Polyterrasse	Lauftreff	E/M	2	Versch. Trainingsformen
Dienstag	18:00	60	Winterthur	Lauftraining	M/F	2	Versch. Trainingsformen
Dienstag	18:00	60	Winterthur	Einsteigertraining	E	1	Grundlagen & Technik
Dienstag	18:15	90	Hönggerberg	Hügellauftraining	M/F	2	Intervall & Technik
Mittwoch	18:15	90	Fluntern	Lauftraining	M/F	3	Intervall & Technik
Mittwoch	18:15	90	Fluntern	Einsteigertraining	E	1	Grundlagen & Technik
Donnerstag	12:00	60	Hönggerberg	Lauftreff	M/F	2	Grundlagen
Donnerstag	18:15	90	Fluntern	Bahntraining	M/F	(Individuell)	Intervall & Technik
Samstag	10:00	120	Fluntern	Langer Dauerlauf	M/F	4	Grundlagen
2/Mt. Samstag	10:00	120	Winterthur	Langer Dauerlauf	M/F	2	Grundlagen

