



Läuferriege Ebikon

Leiter: Leiter wird gesucht

Trainingsprogramm: Läufer 1a und 1b

Sommer 2026

Datum	Trainingsprogramm	Bemerkungen
01.04.2026	Start SwissLauftreff Ebikon Sommer	Läufer 1 wird je nach Bedürfniss in 2 Gruppen aufgeteilt
08.04.2026	Dauerlauf langsam mit Gehpausen	
15.04.2026	Go-in 6 weeks in Buchrain	
21.04.2026	Laufschuhtest Wirth Sport - Lauftreff Kriens	18:45 Uhr Schulhaus Meiersmatt, Kriens
22.04.2026	Dauerlauf mit Gehpausen	
29.04.2026	Dauerlauf mit Gehpausen	Das Lauftempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.
06.05.2026	Dauerlauf mit Laufschule	Gehpausen je nach Bedürfnis
13.05.2026	Dauerlauf	Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit Dehnübungen.
20.05.2026	Helsana Trail	
27.05.2026	Dauerlauf mittel mit Gehpausen	
03.06.2026	Dauerlauf langsam	
10.06.2026	Fahrtspiele	
17.06.2026	Dauerlauf mit Laufschule	
24.06.2026	Steigerungsläufen mit Gehpausen	
01.07.2026	Dauerlauf mit Gehpausen	
08.07.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
15.07.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
22.07.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
29.07.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
05.08.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
12.08.2026	Spezielles Ferien-Trainingsprogramm	
19.08.2026	Dauerlauf	
26.08.2026	Dauerlauf mittel	
02.09.2026	Helsana Trail	
09.09.2026	Fahrtspiele	
16.09.2026	Dauerlauf mit Mitteltempo	
23.09.2026	Dauerlauf mit Laufschule	
30.09.2026	Dauerlauf mit Mitteltempo	
07.10.2026	Dauerlauf langsam	
14.10.2026	Dauerlauf	
21.10.2026	Dauerlauf	
28.10.2026	Abschlussabend Aebikerhütte	