

P. Trainingsprogramm Ivo N4 W17-40 2010

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17		Dauerlauf		Laufschulung		Dauerlauf	Hulftegg
		GDL				SDL	Stafette
		60`				80`	
26.04.-02.05.							

18		Dauerlauf		Dauerlauf		Runningday	
		GDL		MDL			
		70`		60`			
03.05.-09.05.							

19		Dauerlauf		Dauerlauf		Kreuzegg	Winterthur
		RDL		GDL		Berglauf ML	Marathon
		60`		70`			
10.05.-16.05.							

20		Dauerlauf		Dauerlauf		Wohlen	Pfingsten
		RDL		MDL		Junioren ML	
		60`		60`			
17.05.-23.05.						3.2km	

21		JuniorenEvent		Diembergcup		Dauerlauf	Bike Tour
		Inlinlinen		Einzellauf		SDL	
						60`	
24.05.-30.05.				3.6km			

22		Dauerlauf		Dauerlauf		Zumiker	
		MDL		MDL			
		60`		60`			
31.05.-05.06.						5.7km 11.2km	

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23		Dauerlauf		Dauerlauf	Laufparade Chur	Dauerlauf	
		MDL		MDL		SDL	
		60`		60`		60`	
07.06.-13.06.							
24		Dauerlauf		Laufschulung		Wylandlauf	Bike Tour
		MDL		Abwechslung im			RDL
		60`		Training			60`-90`
14.06.-20.06.						5.35km 14.85km	
25		Dauerlauf		Dauerlauf		GL Mosnang	Dauerlauf
		MDL		GDL		ML JM	RDL
		60`		60`			60`-90`
21.06.-27.06.							
26		Dauerlauf		Dauerlauf		Rütilauf	Swissmeeting
		MDL		GDL			Obersee
		60`		60`			
28.06.-04.07.						6.6km 11.3km	
27		Dauerlauf		Dauerlauf		Türlerseelauf	Dauerlauf
		GDL		MDL			MDL
		60`		60`			70`-100`
05.07.-11.07.							
28		Dauerlauf		Dauerlauf		Dauerlauf	
		MDL		SDL		MDL	
		60`		60`		60`-90`	
12.07.-18.07.							

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29		Dauerlauf		Dauerlauf			Pfäffikerseelauf
		MDL		MDL			
		60`		60`			
19.07.-25.07.							6.6km 12.3km

30		Dauerlauf		Dauerlauf		Dauerlauf	
		GDL		MDL		GDL	
		60`		60`		70`-90`	
26.07.-01.08.							

31		Dauerlauf		Dauerlauf		Dauerlauf	
		MDL		SDL		MDL	
		60`		60`		60`-90`	
02.08.-08.08.							

32		Dauerlauf		Dauerlauf		Panoramalauf	Bike Tour
		MDL		GDL		Ottenberg	
		60`		60`			
09.08.-15.08.						14km	

33		Dauerlauf		Dauerlauf			Shilseelauf Eins.
		GDL		MDL			ML
		60`		60`			
16.08.-22.08.							14.6km

34		Dauerlauf		Dauerlauf		Schnellscht Esch.	Dauerlauf
		GDL		SDL			MDL
		60`		60`			70`-100`
23.08.-29.08.							

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35		Jun Event		Dauerlauf		Rüti	Dauerlauf
		1000m Grünfeld		GDL		ML JM	RDL
				60`			45`
30.08.-05.09.						6.6km 11.3km	

36		Dauerlauf		Laufschulung	Diembergcup		Oberdürntner GL
		SDL			Strassenl.		
		60`					
06.09.-11.09.					5.3km		

37		Dauerlauf		Dauerlauf		Greifseelauf	Dauerlauf
		MDL		MDL		JM	MDL
		60`		60`			70`-100`
13.09.-19.09.						10km	

38		Dauerlauf		Dauerlauf		Dauerlauf	Bike-Tour
		MDL		SDL		SDL	
		60`		60`		90`	
20.09.-26.09.							

39		Dauerlauf		Dauerlauf		Panoramalauf Bachtel	Dauerlauf
		GDL		GDL		ML	RDL
		60`		60`			45`
27.09.-03.09						10.4km	

40		Dauerlauf		Dauerlauf			Rappi Schlosslauf
		MDL		MDL			
		60`		60`			
04.10.-10.10							9km