

Trainingsübersicht

Tag	Zeit	Dauer [Min.]	Ort	Trainingsform	Niveau	Leistungs- gruppen	Inhaltsschwerpunkt
Montag	18:15	90	Irchel	Lauftraining	M/F	4	Grundlagen, Technik, Intervall
Dienstag	18:00	75	Winterthur	Lauftraining	M/F	2	Versch. Trainingsformen
Dienstag (nur FS)	18:00	60	Winterthur	Einsteigertraining	E	1	Grundlagen & Technik
Dienstag	18:15	90	Hönggerberg	Hügellauftraining	M/F/W	3	Intervall & Technik
Mittwoch	18:15	60	Fluntern	Einsteigertraining	E	1	Grundlagen & Technik
Mittwoch	18:15	90	Fluntern	Lauftraining	M/F	2	Intervall & Technik
Donnerstag	18:15	75	Winterthur	Lauftraining	M	1	Intervall & Technik
Donnerstag	18:15	90	Fluntern	Bahntraining	M/F	(Individuell)	Intervall & Technik
Donnerstag	18:15	90	div. Standorte	Trailrunning	M	2	Grundlagen & Technik
Samstag 1-2/M	10:00	120	div. Standorte	Langer Dauerlauf	M/F	3	Grundlagen