

Trainingsplan 2026



Datum	Tag	Zeit	Ort	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Walking	
				Leiter	Training	Leiter	Training	Leiter	Training	Leiter	Training
1. Mai 2026	Fr				RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
2. Mai 2026	Sa										
3. Mai 2026	So										
4. Mai 2026	Mo										
5. Mai 2026	Di	19:00	bx	CH	Fahrtspiel	EH	Bergintervalle	SJ		RW	
6. Mai 2026	Mi										
7. Mai 2026	Do									RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
8. Mai 2026	Fr										
9. Mai 2026	Sa										
10. Mai 2026	So	13:00	Zug		Wings for Life World Run in Zug		Wings for Life World Run in Zug		Wings for Life World Run in Zug		Wings for Life World Run in Zug
11. Mai 2026	Mo										
12. Mai 2026	Di	19:00	bx	CH	mDI	BH	Minutenläufe	FM			
13. Mai 2026	Mi										
14. Mai 2026	Do		Panzerpiste		Flughafenlauf (Auffahrt)		Flughafenlauf (Auffahrt)		Flughafenlauf (Auffahrt)		Flughafenlauf (Auffahrt)
15. Mai 2026	Fr										
16. Mai 2026	Sa										
17. Mai 2026	So										
18. Mai 2026	Mo										
19. Mai 2026	Di	18:45	Panzerpiste		Flughafenlauf intern		Flughafenlauf intern		Flughafenlauf intern		Flughafenlauf intern
20. Mai 2026	Mi										
21. Mai 2026	Do										9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
22. Mai 2026	Fr										
23. Mai 2026	Sa				RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour		RV/Biketour
24. Mai 2026	So										
25. Mai 2026	Mo										
26. Mai 2026	Di	19:00	bx	MB	Treppentraining	EH	mDI	FM		RW	
27. Mai 2026	Mi										
28. Mai 2026	Do									RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
29. Mai 2026	Fr	20.50/21:10	Niederhasli		Hasli Night Run		Hasli Night Run		Hasli Night Run		Hasli Night Run
30. Mai 2026	Sa										
31. Mai 2026	So										
1. Jun 2026	Mo										
2. Jun 2026	Di	19:00	bx	CH	mDI	BH	mDI Gerlisbergunde	SJ		RW	
3. Jun 2026	Mi										
4. Jun 2026	Do	19:00	Panzerpiste		Mini Duathlon Nr 2		Mini Duathlon Nr 2		Mini Duathlon Nr 2	RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
5. Jun 2026	Fr										
6. Jun 2026	Sa										
7. Jun 2026	So										
8. Jun 2026	Mo										
9. Jun 2026	Di	19:00	Opfikon	BH	Intervalle auf der 400 Meter Bahn	BH	Intervalle auf der 400 Meter Bahn	BH	Intervalle auf der 400 Meter Bahn	RW	
10. Jun 2026	Mi										
11. Jun 2026	Do									RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
12. Jun 2026	Fr										
13. Jun 2026	Sa		Zumikon		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf		ZKB-LaufCup: Zumikerlauf
14. Jun 2026	So										
15. Jun 2026	Mo										
16. Jun 2026	Di	19:00	Dättlikon		Irchel-Berglauf		Irchel-Berglauf		Irchel-Berglauf		Irchel-Berglauf
17. Jun 2026	Mi										
18. Jun 2026	Do									RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
19. Jun 2026	Fr		bx		Grillabend		Grillabend		Grillabend		Grillabend
20. Jun 2026	Sa										
21. Jun 2026	So										
22. Jun 2026	Mo										
23. Jun 2026	Di	19:00	bx	MB	Pyramidenlauf	BH	Treppenläufe	SJ		RW	
24. Jun 2026	Mi		bx		Cargologic Waldlauf		Cargologic Waldlauf		Cargologic Waldlauf		Cargologic Waldlauf

