Trainingsplan 2026

LSV KLOTEN-BASSERSDORF

Datum	Tag	Zeit	Ort	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Walking	
				Leiter	Training	Leiter	Training	Leiter	Training	Leiter	Training
1. Nov 2026	So				Wallisellerlauf		Wallisellerlauf		Wallisellerlauf		Wallisellerlauf
2. Nov 2026	Mo										
3. Nov 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**MH**	**mDl**	**EH**	**mDl und Pyramidenläufe bei der bxa**	**SJ**			
4. Nov 2026	Mi										
5. Nov 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
6. Nov 2026	Fr										
7. Nov 2026	Sa										
8. Nov 2026	So										
9. Nov 2026	Mo										
10. Nov 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**CH**	**Hügelläufe**	**BH**	**Gerlisbergrunde mit Bergintervallen**	**SJ**			
11. Nov 2026	Mi										
12. Nov 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
13. Nov 2026	Fr										
14. Nov 2026	Sa										
15. Nov 2026	So										
16. Nov 2026	Mo										
17. Nov 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**MH**	**Fartlek: 1min Läufe**	**BH**	**Treppenintervalle**	**SJ**		**RW**	
18. Nov 2026	Mi										
19. Nov 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
20. Nov 2026	Fr										
21. Nov 2026	Sa										
22. Nov 2026	So										
23. Nov 2026	Mo										
24. Nov 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**CH**	**Fahrtspiel Verfolgung**	**BH**	**IDl/ sDl Wechsel**	**SJ**		**RW**	
25. Nov 2026	Mi										
26. Nov 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
27. Nov 2026	Fr										
28. Nov 2026	Sa										
29. Nov 2026	So										
30. Nov 2026	Mo										
1. Dez 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**MH**	**mDl mit 25s Sprints**	**EH**	**mDl mit Varianten, je nach Wetter**	**SJ**			
2. Dez 2026	Mi										
3. Dez 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
4. Dez 2026	Fr	ab 18:00			Fondue-Essen / Rangverkündigung		Fondue-Essen / Rangverkündigung		Fondue-Essen / Rangverkündigung		Fondue-Essen / Rangverkündigung
5. Dez 2026	Sa										
6. Dez 2026	So										
7. Dez 2026	Mo										
8. Dez 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**CH**	**mDl Gerlisberg/Obholz**	**EH**	**mDl mit Varianten, je nach Wetter**			**RW**	
9. Dez 2026	Mi										
10. Dez 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
11. Dez 2026	Fr										
12. Dez 2026	Sa										
13. Dez 2026	So										
14. Dez 2026	Mo										
15. Dez 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**HA**	**Liechtlilauf**	**EH**	**Liechtlilauf**	**SJ**	**Liechtlilauf**	**RW**	**Liechtlilauf**
16. Dez 2026	Mi										
17. Dez 2026	Do									**RW**	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
18. Dez 2026	Fr										
19. Dez 2026	Sa										
20. Dez 2026	So										
21. Dez 2026	Mo										
22. Dez 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**MH**	**mDl mit Übungen**	**BH**	**Fahrtspiel**	**SJ**			
23. Dez 2026	Mi										
24. Dez 2026	Do										9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
25. Dez 2026	Fr										

26. Dez 2026	Sa										
27. Dez 2026	So										
28. Dez 2026	Mo										
29. Dez 2026	**Di**	**19:00**	**bxa**	**MH**		**BH**	**Überraschung**				
30. Dez 2026	Mi										
31. Dez 2026	Do										9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück

ACHTUNG: für detaillierte Infos zu den Events siehe Homepage lsv-kb.ch

Die angegebenen Zeiten sind Startzeiten. Besammlung 5-10 Minuten vor Trainingsbeginn.

Legende:
IDL = langsamer Dauerlauf, **mDL** = mittlerer Dauerlauf , **sDL** = schneller Dauerlauf , **FS** = Fahrtspiel, **IV** = Intervaltraining, **BIV** = Berginterval, **SL** = Steigerungsläufe, **TL** = Treppentraining, **HIIT** = High Intensity Training, **v** = Geschwindigkeit

Lauftempo der Gruppen			**Trainingsleiter:**
Gruppe	**mDL Tempo**	**Wettkampf 10km flach**	Leiter Ressort Running: CH = Christian Hungerbühler 078 627 64 28
1	5:00 - 5:45	<48'	CH = Christian Hungerbühler, MH = Martin Hess
2	5:45 - 6:30	48' - 55'	EH = Esti Hartmann, BH = Brigitte Hartmann, HA = Hans Anderegg
3	7:00 - 8:00	>70'	FM = Fredi Marchi, SJ = Sonja Joho
Walking			RW = Regula Wolf