

# TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2019

Montag 07.01.19	Einturnen Einl. > 10 x 1' / 1' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
12.01.19	<b>Cross Düdingen</b>		
Montag 14.01.19	Einturnen Einl. > 30' Treppenlaufen (alle Treppen)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 21.01.19	Einturnen Einl. > 4 x (60-90-120" ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 28.01.19	Einturnen Einl. > 30' Gurlisteigung > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 04.02.19	Einturnen Einl. > 30' Schulhausrunde (2'/1') > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
10.02.19	<b>Cross Farvagny</b>		
Montag 11.02.19	Einturnen Einl. > 30' Buresack mit verschiedenen Längen > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 18.02.19	Einturnen Einl. > FS: 3 x (1-2-3 ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 25.02.19	Einturnen Einl. > 25' Treppen (nur Holztreppen) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
03.03.19	<b>10 km de Payerne</b>		
Montag 04.03.19	Einturnen Einl. > 10 x 300 m / 100 m > Ausl. (Monolit)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 11.03.19	Einturnen Einl. > FS: 1-2-3-4-3-2-1 ; Pause immer 30" weniger > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
16.03.19	<b>Kerzers</b>		
Montag 18.03.19	Einturnen Einl. > 10 x 30" steigend > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
24.03.19	<b>Waldlauf Bösingen</b>		
Montag 25.03.19	Einturnen 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 01.04.19	Einturnen Einl. > 10 x 400 m mit 2' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
06.04.19	<b>Heitenrieder Lauf</b>		
Montag 08.04.19	Einturnen Einl. > FS: 3 x (1-2-3 ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
14.04.19	<b>3 x 6 km Bulle</b>		
Montag 15.04.19	Einturnen Einl. > 5 x 1 km mit 3' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 22.04.19	<b>OSTERMONTAG Kein Training</b>		
28.04.19	<b>Sensler Frühlingslauf; Tifers</b>		
Montag 29.04.19	Einturnen 45' bis 60' auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 06.05.19	Einturnen Einl. > 10 x 100 m steigernd > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
11.05.19	<b>GP Bern</b>		
Montag 13.05.19	Einturnen 45' bis 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
18.05.19	<b>Gruyere Running</b>		
Montag 20.05.19	Einturnen Einl. > 10 x 2' mit 1'30" traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus

# TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2019

Montag 27.05.19	Einturnen Einl. > 400 - 800 - 1200 - 1200 - 800 - 400 m > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
30.05.19	Broc		
02.06.19	Trail des Paccots		
Montag 03.06.19	Einturnen Einl. > Reservoirrunde ; verschiedene Tempis > Ausl	19h00	Bösingen Schulhaus
	Cugy		
Montag 10.06.19	<b>PFINGSTMONTAG Kein Training</b>		
12.06.19	Bräteln TV Bösingen		
14.06.19	Sales		
16.06.19	Neirivue-Moleson		
Montag 17.06.19	Einturnen Einl. > Lockerer Dauerlauf mit 5 x 100 m	19h00	Bösingen Schulhaus
19.06.19	Matran		
Montag 24.06.19	Einturnen Einl. > 8 x 500 m mit 2' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 01.07.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 08.07.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 15.07.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 22.07.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 29.07.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
01.08.19	Stierenberglauf		
Montag 05.08.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 12.08.19	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
14.08.19	Groupe E		
Montag 19.08.19	Einturnen Einl. > 10 x 1' locker im Mte > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
21.08.19	Groupe E		
Montag 26.08.19	Einturnen Einl. > 8 x Dinosaurierrunde mit 2' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
28.08.19	Groupe E		
30.08.19	5000 m Bulle		
Montag 02.09.19	Einturnen Einl. > Polnisches FS	19h00	Bösingen Schulhaus
04.09.19	Groupe E		
07.09.19	Rechthalten		
07+08.09.19	Turnerausflug TV Bösingen		
Montag 09.09.19	Einturnen Einl. > 5 x 1 km mit 3' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
11.09.19	Groupe E		
15.09.19	Montagne de Lussy		

# TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2019

Montag 16.09.19	Einturnen 45' bis 60' auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
18.09.19	Groupe E		
Montag 23.09.19	Einturnen 45 bis 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
28.09.19	Vereinsmeisterschaften TV Bösingen		
Montag 30.09.19	Einturnen 45 bis 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
06.10.19	Murtenlauf		
Montag 07.10.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
12.10.19	Marsens		
Montag 14.10.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 21.10.19	Einturnen Einl. > 10 x 2' mit 1'30" traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
26.10.19	Givisiez		
Montag 28.10.19	Einturnen Einl. > Training an Schlosstreppen > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
03.11.19	Porsel		
Montag 04.11.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 11.11.19	Einturnen Einl. > 10 x 250 m / 150 m > Ausl. (Monolit)	19h00	Bösingen Schulhaus
15.11.19	GV TV BÖSINGEN		
16.11.19	Corrida bulloise		
Montag 18.11.19	Einturnen Einl. > 8 x 90" mit 1' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 25.11.19	Einturnen Einl. > Training nach Ansage (jede Steigung)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 02.12.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
07.12.19	LÄUFERABEND		
Montag 09.12.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
14.12.19	Estavayer		
Montag 16.12.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 23.12.19	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 30.12.19	Kein Training		