

TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2020

Montag 06.01.20	Einturnen Einl. > 10 x 1' / 1' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 11.01.20 Cross Düdingen			
Montag 13.01.20	Einturnen Einl. > 30' Treppenlaufen (alle Treppen)	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 20.01.20	Einturnen Einl. > 4 x (60-90-120" ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 27.01.20	Einturnen Einl. > 30' Gurlisteigung > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 03.02.20	Einturnen Einl. > 30' Schulhausrunde (2'/1') > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 10.02.20	Einturnen Einl. > 30' Buresack mit verschiedenen Längen > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 17.02.20	Einturnen Einl. > FS: 3 x (1-2-3 ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
So 23.02.20 10 km de Payerne			
Montag 24.02.20	Einturnen Einl. > 25' Treppen (nur Holztreppen) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 02.03.20	Einturnen Einl. > 10 x 300 m / 100 m > Ausl. (Monolit)	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 7.03.20 Cross Farvagny (Schweizer Meisterschaften)			
Montag 09.03.20	Einturnen Einl. > FS: 1-2-3-4-3-2-1 ; Pause immer 30" weniger > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
So 15.03.20 Bösinger Lauf			
Montag 16.03.20	Einturnen Einl. > 6 x 800 m / 2'30" Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 21.03.20 Kerzers			
Montag 23.03.20	Einturnen Einl. > FS: 10 x 30" / 30" traben ; 5' traben ; 10 x 1' / 1' Traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 30.03.20	Einturnen Einl. > 10 x 400 m mit 2' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 4.04.20 Heitenrieder Lauf			
Montag 06.04.20	Einturnen Einl. > FS: 3 x (1-2-3 ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 13.04.20	OSTERMONTAG Kein Training		
Montag 20.04.20	Einturnen Einl. > 10 x Dinosaurierrunde / 2' Pause > Ausl.		
So 26.04.20 Sensler Frühlingslauf; Tafers			
Montag 27.04.20	Einturnen Einl. > 5 x 1 km mit 3' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 04.05.20	Einturnen Einl. > 10 x 100 m steigernd > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 9.05.20 GP Bern			
Montag 11.05.20	Einturnen 45' bis 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 16.05.20 Gruyere Running			
Montag 18.05.20	Einturnen 60' Dauerlauf	19h00	Bösingen Schulhaus
Do 21.05.20 Broc			

TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2020

Montag 25.05.20	Einturnen Einl. > 400 - 800 - 1200 - 1200 - 800 - 400 m > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 01.06.20	PFINGSTMONTAG Kein Training		
Fr 5.06.20	A travers Cugy		
So 7.06.20	Trail des Paccots		
Montag 08.06.20	-- Einl. > FS: 20 x 2' / 90" traben (Achtung geht 70')		
Mi 10.06.20	Bräteln TV Bösingen		
Mi 10.06.20	Matran		
Fr 12.06.20	Sales		
Montag 15.06.20	Einturnen Einl. > Reservoirrunde (30') > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
So 21.06.20	Neirivue-Moleson		
Montag 22.06.20	Einturnen Einl. > 10 x 500 m mit 2' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 29.06.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 06.07.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 13.07.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 20.07.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 27.07.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 1.08.20	Stierenberglauf		
Montag 03.08.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 10.08.20	FERIENZEIT - je nach Anwesende wird das Training gestaltet	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 12.08.20	Groupe E		
Montag 17.08.20	Einturnen Einl. > 10 x 1' locker im Mte > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 19.08.20	Groupe E		
Fr 21.08.20	5000 m Bulle		
Montag 24.08.20	Einturnen Einl. > 8 x Dinosaurierrunde mit 2' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 26.08.20	Groupe E		
Montag 31.08.20	Einturnen Einl. > Polnisches FS	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 2.09.20	Groupe E		
Sa 5.09.20	Rechthalten		
Montag 07.09.20	Einturnen Einl. > FS: 3 x (1-2-3 ; Pause immer 30" weniger) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 9.09.20	Groupe E		
Montag 14.09.20	Einturnen Einl. > Monolit: 2 x (5 x 400 m schnell / 200 m traben) dazwischen 5'	19h00	Bösingen Schulhaus
So 20.09.20	Trail Le Mouret		
So 20.09.20	Montagne de Lussy, Romont		

TRAININGSPLAN LÄUFERGRUPPE 2020

Montag 21.09.20	Einturnen Einl. > 5 x 1 km mit 3' Pause > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 28.09.20	Einturnen 60' Dauerlauf mit 5 Steigerungen	19h00	Bösingen Schulhaus
So 4.10.20	Murtenlauf		
Montag 05.10.20	Einturnen 45 bis 60' Auslaufen	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 10.10.20	Marsens		
Montag 12.10.20	Einturnen Einl. > 12 x 250 m / zurück traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 19.10.20	Einturnen Einl. > 10 x 2' mit 1'30" traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 24.10.20	Givisiez		
Montag 26.10.20	Einturnen Einl. > FS: 2 x 10 * 100 m Pendellauf > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 02.11.20	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
So 8.11.20	Porsel		
Montag 09.11.20	Einturnen Ruhiger Dauerlauf (Regenerativ)	19h00	Bösingen Schulhaus
Mi 14.10.20	Corrida bulloise		
Sa 14.11.20	GV und Feier TV Bösingen		
Montag 16.11.20	Einturnen Langsamer Dauerlauf	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 23.11.20	Einturnen Langsamer Dauerlauf	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 30.11.20	Einturnen Langsamer Dauerlauf	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 07.12.20	Einturnen Einl. > 3 x 10' Treppen (Holz, Hof, Kirche) > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Sa 12.12.20	Estavayer		
Montag 14.12.20	Einturnen Einl. > 5 x 2' / 2' traben > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 21.12.20	Einturnen Einl. > 30' Rollisweg > Ausl.	19h00	Bösingen Schulhaus
Montag 28.12.20	Kein Training		
Montag 04.01.21	Kein Training		