

Trainingsplan Läufergruppe 2024

TV Bösing

Montag 01.01.2024		Kein Training	
Montag 08.01.2024	18:45	30' Bursack mit verschiedenen Längen	Bösing Schulhaus
Montag 15.01.2024	18:45	1-2-3-4-4-3-2-1' (Pause immer 30" weniger)	Bösing Schulhaus
Montag 22.01.2024	18:45	30' Schlosstreppen (alle Treppen)	Bösing Schulhaus
Montag, 29.01.2024	18:45	50' Fahrtspiel mit verschiedenen Tempi und Längen	Bösing Schulhaus
Montag 05.02.2024	18:45	200-400-600-800-600-400-200 (dazwischen 200m Trabpause)	Bösing Schulhaus
Montag 12.02.2024	18:45	5x1 km (3' Pause)	Bösing Schulhaus
Montag 19.02.2024	18:45	30' Rollsteigung	Bösing Schulhaus
24.02.2024		Cross Farvagny FriRun Cup	
Montag 26.02.2024	18:45	10x400m (200m Trabpause)	Bösing Schulhaus
Montag 04.03.2024	18:45	Steigung bei Ententeich	Bösing Schulhaus
Montag 11.03.2024	18:45	45' DL mit 4 x (30" langsam, 20" MT, 10" schnell)	Bösing Schulhaus
16.03.2024		Kerzerslauf	
Montag 18.03.2024	18:45	Auslaufen Kerzerslauf	Bösing Schulhaus
Montag 25.03.2024	18:45	25' Holz- und Hoftreppen (Schloss Laupen)	Bösing Schulhaus
Montag 01.04.2024		Ostermontag, kein Training	
06.04.2024		Heitenriederlauf FriRun Cup	
Montag 08.04.2024	19:00	3x (1-2-3 '), (Pause immer 30" weniger)	Bösing Schulhaus
Montag 15.04.2024	19:00	6x800m (2'30" Pause)	Bösing Schulhaus
Montag 22.04.2024	19:00	6x 4' mit 2' Trabpause	Bösing Schulhaus
28.04.2024		Sensler Frühlingslauf FriRunCup	
Montag 29.04.2024	19:00	4x (60-90-120") (Pause 30" weniger)	Bösing Schulhaus
Montag 06.05.2024	19:00	Reservoirrunde 1-2-3-4-5-4-3-2-1' (Pause immer 30" weniger)	Bösing Schulhaus
09.05.2024		Course des 3 ponts Broc	
Montag 13.05.2024	19:00	Finnenbahn Schmitt	Bösing Schulhaus

18.05.2024		GP Bern	
Montag 20.05.2024		Pfingstmontag, kein Training	
24.05.2024		Mat`Run FriRun Cup	
26.05.2024		Blüemlisalp Lauf	
Montag 27.05.2024	19:00	5x 5' mit 3' Trabpause	Bösingen Schulhaus
01.06.2024		Heida Panoramalauf Visperterminen	
Montag 03.06.2024	19:00	10x2' mit 1'30" Trabpause	Bösingen Schulhaus
09.06.2024		Frauenlauf Bern	
Montag 10.06.2024	19:00	50' Fahrtspiel mit verschiedenen Tempi und Längen	Bösingen Schulhaus
14.06.2024		À travers Sâles (FriRun Cup)	
14./15./16. 06.2024		Sportfest Wünnewil	
Montag 17.06.2024	19:00	5x 1km mit 3' Pause	Bösingen Schulhaus
23.06.2024		Aletsch Halbmarathon	
Montag 24.06.2024	19:00	Auslaufen Aletsch	Bösingen Schulhaus

FriRun Cup

24.02.2024	Cross Farvagny	CA Gibloux Farvagny www.cafarvagny.ch/cross
06.04.2024	42. Heitenriederlauf	TSV Heitenried www.heitenriederlauf.ch
28.04.2024	11. Sensler Frühlingslauf	LAT Sense/OK Sensler Frühlingslauf www.senslerfruehlingslauf.ch
24.05.2024	Mat`Run	ACP Matran www.acp.ch
14.06.2024	29. A travers Sâles	FSG Sâles www.a-travers-sales.ch
01.08.2024	Stierenberglauf	MAHU Sport/TV Plaffeien www.stierenberglauf
23.08.2024	Soirée populaire sur piste	SA Bulle www.sabulle.ch
07.09.2024	39. End Summer Rechthalten	TSV Rechthalten www.rechthalten.ch
06.10.2024	90. Murtenlauf	CA Fribourg www.morat-fribourg.ch
03.11.2024	47. Trophée de la Vallée du Flon	CS Vallée du Flon www.csvf.ch

7.12.2024 Läuferabend