



Trainingsprogramm April, Mai und Juni 2010

Mo 05. April	Training nach Absprache
Do 08. April	60 Minuten Dauerlauf
Sa 10. April	Bärengaben Hallenbrücke retour / Treffpunkt 10.00 Uhr Bärengaben
Mo 12. April	Hügelläufe
Do 15. April	60 Minuten Dauerlauf
Mo 19. April	Hallenbrücke – Hinterkappelen retour
Do 22. April	60 Minuten Dauerlauf
Sa 24. April	Strecke vom Bremgartenlauf / Treffpunkt 10.00 Uhr in Bremgarten Schulhaus
Mo 26. April	Steigerungsläufe
Do 29. April	60 Minuten Dauerlauf
Mo 03. Mai	17er im Bremgarten
Do 06. Mai	60 Minuten Dauerlauf
Sa 08. Mai	Chäsizer Lauf / Anmeldung jeder selber
Mo 10. Mai	Training auf der Finnenbahn
Do 13. Mai	60 Minuten Dauerlauf
Mo 17. Mai	Hügelläufe
Do 20. Mai	leichtes Joggen vor dem GP
Sa 22. Mai	GP Starten ist fast Pflicht.. / Anmeldung jeder selber
Mo 24. Mai	Kein Training
Do 27. Mai	60 Minuten Dauerlauf
Mo 31. Mai	Hallenbrücke – Hinterkappelen retour
Do 03. Juni	60 Minuten Dauerlauf
Sa 05. Juni	Kiesen Bern / Treffpunkt 09.35 BHF Bern
Mo 07. Juni	Training auf der Finnenbahn
Do 10. Juni	60 Minuten Dauerlauf
Fr 11. Juni	Halbmarathon am 100er in Biel / Anmeldung jeder selber
Mo 14. Juni	Laufschule
Do 17. Juni	60 Minuten Dauerlauf
Mo 21. Juni	Steigerungsläufe
Do 24. Juni	60 Minuten Dauerlauf
Sa 26. Juni	Training am Frienisberg / Treffpunkt 10.15 Uhr im Garten Center Säriswil anschließend Brunch.
So 27. Juni	Aletsch Halbmarathon / Anmeldung jeder selber
Mo 28. Juni	60 Minuten Dauerlauf

Treffpunkt; wenn nichts anderes vermerkt, Montag 19.15h Neufeld,
Donnerstag 18.45h Felsenausteg.

Auskunft; Adrian 079/ 295 69 05