

Trainingsplan Januar – Juni 2012 (1. Semester)

BernFrontrunners

| Datum | was wird trainiert | wann | wo | Leitung |
|--------------------------|--|---------|---|---------------------------------|
| Montag, 9. Januar | Lauf ABC 10' Grundlagendauerlauf 60' | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 12. Januar | Grundlagendauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 14. Januar | Long Run 120' | 11.00 h | Bushaltestelle Schosshalde | René Böhlen |
| Montag, 16. Januar | Lauf ABC 10' Grundlagendauerlauf 60' | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 19. Januar | Grundlagendauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 21. Januar | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Montag, 23. Januar | 2 x 15' Grundlagendauerlauf Dazwischen 35' Fahrtspiel | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 26. Januar | Grundlagendauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 28. Januar | Long Run 120' | 11.00 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Montag, 30. Januar | Lauf ABC 10' Grundlagendauerlauf 60' | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 2. Februar | Mittlerer Dauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | René Böhlen |
| Samstag, 4. Februar | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Montag, 6. Februar | 2 x 15' Grundlagendauerlauf Dazwischen 35' Fahrtspiel | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 9. Februar | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 11. Februar | Long Run 140' | 11.00 h | S1 Bern-Kiesen (Bern ab 10.46 h) | René Böhlen |
| Montag, 13. Februar | Lauf ABC 10' Grundlagendauerlauf 60' | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 16. Februar | Mittlerer Dauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 18. Februar | Long Run 150' am Berg | 11.00 h | Bushaltestelle Schosshalde | René Böhlen |
| Montag, 20. Februar | 2 x 15' Grundlagendauerlauf Dazwischen 35' Fahrtspiel | 19.15 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Donnerstag, 23. Februar | Mittlerer Dauerlauf 5' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 25. Februar | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 1 | 11.00 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Montag, 27. Februar | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 2 | 18.45 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 1. März | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 3. März | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Montag, 5. März | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 3 | 18.45 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 8. März | Mittlerer Dauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 10. März | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 4 | 11.00 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Montag, 12. März | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 5 | 18.45 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 15. März | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Samstag, 17. März | Kerzerslauf | 12.30 h | Kerzers | - |
| Montag, 19. März | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 6 | 18.45 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 22. März | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 24. März | Long Run 120' | 11.00 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Montag, 26. März | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 7 | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 29. März | Mittlerer Dauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 31. März | Long Run 150' | 11.00 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Montag, 2. April | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 8 | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Gründonnerstag, 5. April | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Ostersonntag, 7. April | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Ostermontag, 9. April | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Donnerstag, 12. April | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker |
| Samstag, 14. April | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Sonntag, 15. April | Paris Marathon | 09.00 h | Paris | - |
| Montag, 16. April | 2 x 15' Grundlagendauerlauf Dazwischen 35' Fahrtspiel | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | Daniel Laubscher |
| Donnerstag, 19. April | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker |
| Samstag, 21. April | Individuelles Lauftraining | - | - | - |

| Datum | Training | wann | wo | Leitung |
|-------------------------|--|---------|---|---------------------------------|
| Montag, 23. April | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 9 | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 26. April | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 10 | 18.45 h | Post Breitenrain | René Böhlen |
| Samstag, 28. April | Chäsiterlauf | 15.00 h | Kehrsatz | - |
| Montag, 30. April | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 11 | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 3. Mai | Mittlerer Dauerlauf 60' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 5. Mai | „Gut trainiert an den GP Bern“ Modul Nr. 12 | 11.00 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Montag, 7. Mai | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Donnerstag, 10. Mai | Trainingspause | - | - | - |
| Freitag, 11. Mai | Startnummern abholen und Pasta Essen | 18.30 h | (Guisanplatz) – Ort wird noch bekanntgegeben | René Böhlen |
| Samstag, 12. Mai | GP Bern | 16.30 h | Bern | - |
| Montag, 14. Mai | GP Bern Apéro (Zwischenbilanz, Ausblick usw.) | 19.15 h | Ort wird noch bekannt gegeben | René Böhlen |
| Auffahrt, 17. Mai | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Samstag, 19. Mai | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Montag, 21. Mai | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 24. Mai | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Pfingstsonntag, 26. Mai | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Pfingstmontag, 28. Mai | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Donnerstag, 31. Mai | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | 18.45 h | Post Breitenrain | René Böhlen |
| Samstag, 2. Juni | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Sonntag, 3. Juni | Männlichen Halbmarathon | 09.30 h | Grindelwald Grund | - |
| Montag, 4. Juni | 2 x 15' Grundlagendauerlauf Dazwischen 35' Fahrtspiel | 19.15 h | Sporthallen Gymnasium Neufeld | Daniel Laubscher |
| Donnerstag, 7. Juni | Mittlerer Dauerlauf | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 9. Juni | Long Run 120' | 11.00 h | Marzili (gegenüber Rest. Marzilibrücke) | René Böhlen |
| Montag, 11. Juni | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 14. Juni | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 16. Juni | Log Run 140' | 11.00 h | Bushaltestelle Schosshalde | René Böhlen |
| Montag, 18. Juni | Lauf ABC 10' Mittlerer Dauerlauf 60' | | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 21. Juni | Grundlagendauerlauf 75' | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 23. Juni | Individuelles Lauftraining | - | - | - |
| Montag, 25. Juni | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | | Sporthallen Gymnasium Neufeld | René Böhlen |
| Donnerstag, 28. Juni | 20' Rumpfstabi, Dehnen 60' Grundlagendauerlauf | 18.45 h | Post Breitenrain | Doris Junker / Jakob Kirchmeier |
| Samstag, 30. Juni | Individuelles Lauftraining | - | - | - |

Die Trainings finden bei jeder Witterung statt.

Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen!

Beratungsgespräch und Schnuppertrainings können gerne vereinbart werden.

Kontakt: René Böhlen, Leiter BernFrontrunners 079 330 27 51

Links:

www.glsbe.ch

<http://www.swiss-athletics.ch/de/lauf-guide.html>

<http://www.swiss-athletics.ch/running>

<http://www.ryffel.ch/default.asp>