

LAUFTRAINING 25.01.17

Ziel: Dauerlauf mit Grundtempo bei ca. 85% und bergauf Tempo halten.

Gruppe	Zielzeit HM	Trainingstempo	Distanz	Dauer	Laufleiter
1	< 1:34Std	Ca. 5:00min / km	Ca. 11-12km	Ca. 55-60min	Hanspeter Betschart
2	< 1:45Std	Ca. 5:40min / km	Ca. 9-10km	Ca. 52-56min	Daniel Meyer & Georg Hasselmann
3	< 1:55Std	Ca. 6:20min / km	Ca. 8-9km	Ca. 50-55min	Oli Schorch & Katrin Schorch
4	< 2:05Std	Ca. 7:00min / km	Ca. 7km	Ca. 42-50min	Marc Wetter & Brigitte Schoch
5	< 2:15Std	Ca. 7:40min / km	Ca. 6km	Ca. 40-48min	Priska Nyfenegger & Raphaela Schenk-Fehr
6 (Nordic Walking)	> 2:15Std	walken	Ca. 5km	Ca. 45-60min	

LAUFTRAINING 25.01.17

Ziel: Dauerlauf mit Grundtempo bei ca. 85% und bergauf Tempo halten.

