

# LAUFTRAINING 08.02.17

*Ziel: Dauerlauf mit einem grossen Anstieg mit Grundtempo bei ca 85% max HF*

Gruppe	Zielzeit HM	Trainingstempo	Distanz	Dauer	Laufleiter
1	< 1:34Std	Ca. 5:00min / km	Ca. 10km	Ca. 50min	Hanspeter Betschart
2a	< 1:40Std	Ca. 5:20min / km	Ca. 9.5km	Ca. 50min	Pitsch Bernhardsgrütter & Daniela Eugster
2b	< 1:45Std	Ca. 5:45min / km	Ca. 9.5km	Ca. 55min	Georg Hasselmann & Marc Wetter
3	< 1:55Std	Ca. 6:20min / km	Ca. 7km	Ca. 45min	Oli Schoch & Katrin Schoch
4	< 2:05Std	Ca. 7:00min / km	Ca. 6.4km	Ca. 48min	Claudia Krüsi & Brigitte Schoch
5	< 2:15Std	Ca. 7:40min / km	Ca. 6.4km	Ca. 50min	Priska Nyfenegger & Raphaela Schenk-Fehr
6 (Nordic Walking)	> 2:15Std	walken	Ca. 6.4km	Ca. 45-60min	

# LAUFTRAINING 08.02.17

Ziel: Dauerlauf mit einem grossen Anstieg mit Grundtempo bei ca 85% max HF.

