

LAUFTRAINING 03.05.17

Ziel: Wettkampftempo finden, 5-10 min Einlaufen, 3-5km Wettkampftempo gleichmässig laufen und finden, 5-10 min Auslaufen

Gruppe	Zielzeit HM	Trainingstempo	Distanz	Dauer	Laufleiter
1	< 1:34Std	4:30 min/ km	Ca. 13 km	Ca. 60min	Pitsch Bernhardsgrütter
2a	< 1:40Std	4:45 min / km	Ca. 12 km	Ca. 60min	Daniel Meyer und Daniela Eugster
2b	< 1:45Std	5:00 min /km	Ca. 11 km	Ca. 60min	Georg Hasselmann
3	< 1:55Std	5:25 min / km	Ca. 10 km	Ca. 55min	Marc Wetter (evtl. Daniela)
4	< 2:05Std	6:00 min / km	Ca. 8 km	Ca. 50min	Claudia Krüsi
5	< 2:15Std	6:30 min / km	Ca. 7 km	Ca. 45min	Priska Nyfenegger
6 (Nordic Walking)	> 2:15Std	walken	-	-	Gabriela Studer