

LAUFTRAINING 19.04.17

Ziel: Dauerlauf, Stehvermögen. 2/4 des Trainings im Grundlagentempo, 1/4 kurz unter Wettkampftempo und das letzte 1/4 etwa das Wettkampftempo.

Gruppe	Zielzeit HM	Trainingstempo	Distanz	Dauer	Laufleiter
1	< 1:34Std	5:00, 4:45, 4:30min/km	Ca. 14km	Ca. 60min	Hanspeter Betschart
2a	< 1:40Std	5:30, 5:15, 5:00min/km	Ca. 12 km	Ca. 60min	Marc Wetter
2b	< 1:45Std	5:45, 5:30, 5:15min/km	Ca. 12 km	Ca. 60min	Georg Hasselmann
3	< 1:55Std	6:00, 5:45, 5:30min/km	Ca. 10 km	Ca. 55min	Oli Schoch & Katrin Schoch
4	< 2:05Std	6:30, 6:15, 6:00min/km	Ca. 8 km	Ca. 50min	Claudia Krüsi
5	< 2:15Std	7:30, 7:15, 6:45min/km	Ca. 7 km	Ca. 45min	Priska Nyfenegger
6 (Nordic Walking)	> 2:15Std	walken	-	-	Gabriela Studer