

# LAUFTRAINING 22.03.17

**Ziel: Intensive Hügelläufe, Berg-Intervalle. Belastungszeit und Pause je 90s.  
Belastungsintensität bei ca. 80-90% vom Maximum.**

Gruppe	Zielzeit HM	Trainingstempo	Distanz	Dauer	Laufleiter
1	< 1:34Std	Intervall bei 4:05-4:15 min/ km	Ca. 10km	Ca. 60min	Hanspeter Betschart
2a	< 1:40Std	Intervall bei 4:25-4:35min / km	Ca. 9.5 km	Ca. 60min	Pitsch Bernhardsgrütter & Daniel Meyer
2b	< 1:45Std	Intervall bei 4:40-4:50 min /km	Ca. 9 km	Ca. 60min	Georg Hasselmann & Daniela Eugster
3	< 1:55Std	Intervall bei 5:05-5:15 min / km	Ca. 8 km	Ca. 55min	Oli Schoch & Katrin Schoch
4	< 2:05Std	Intervall bei 5:30-5:45 min / km	Ca. 7 km	Ca. 50min	Claudia Krüsi & Brigitte Schoch
5	< 2:15Std	Intervall bei 5:50-6:10 min / km	Ca. 6.5 km	Ca. 45min	Priska Nyfenegger & Raphaela Schenk-Fehr & Marianne Schoch
6 (Nordic Walking)	> 2:15Std	walken	-	-	-