



trigether
8000 zürich

www.trigether.ch
info@trigether.ch



Lauftraining im Mai 2018

Bitte jeweils Armbanduhr mit Stoppuhrfunktion mitnehmen.

Zu den Trainings gehört immer auch Ein- und Auslaufen. Technik im Rahmen vom Einlaufen.

Rumpfstabi je nach verbleibender Zeit.

Für die Rumpfstabi empfiehlt es sich ein Frottetuch oder sonst eine Unterlage mitzubringen.

	Dienstag, 19:00, Saalsporthalle Sebastian Bräuer
08.05.	2-4x 1300 Meter
15.05.	Hügelintervalle
22.05.	Steigerungsläufe auf der Finnenbahn
29.05.	Velo-Lauf-Staffel, City-Velos mitbringen!
05.06.	Lockerer Einlaufen vor Ironman 70.3 Rapperswil



trigether
8000 zürich

www.trigether.ch
info@trigether.ch

Version 19.03.2018