Laufprogramm 2018 18.45 Uhr – 20.00 Uhr

Datum	Inhalt	Coach	www.team-advantage.ch
05.03.2018	Lockerer Dauerlauf 45 Min. / 70 %	Denise	Herti Allmend Zug
12.03.2018	Lauf ABC / Hügelläufe 6 x 45 Sek.	Nicole	Herti Allmend Zug
19.03.2018	Mittlerer Dauerlauf 45 – 60 Min.	Micha	Herti Allmend Zug
26.03.2018	Osterhasenlauf - Erlebnislauf	Denise	Herti Allmend Zug
09.04.2018	Extensives Intervall 6 x 3 Min. / flach 85 %	Denise	Steinhauserwaldhütte
30.04.2018	Mittlerer Dauerlauf + 5 x 1 Min. /85 %) 60 Min.	Arthur	Herti Allmend
07.05.2018	Coupiertes Terrain / 60 Min. / 70-80 %	Nicole	Herti Allmend
14.05.2018	Trailrun 60 – 80 Min. Zug – Zugerberg/ 70 – 80 %	Micha	Schönegg Talstation Zugerbergbahn
28.05.2018	Pyramiden-Intervall Training/1-5 Min./ 90 – 95 %	Arthur	Herti Allmend Zug
30.05.2018	Conconi-Test auf der Bahn inkl. Auswertung Fr. 25.-	Arthur	Herti Allmend Zug
04.06.2018	Mitteltempo 2 x 10 Min. flaches Terrain/ 90 %	Nicole	Herti Allmend Zug
11.06.2018	Erlebnislauf auf dem Zugerberg / 70 - 80 Min.	alle	Zugerberg Bergstation
18.06.2018	Testlauf 5,2 km / leicht coupiertes Gelände 100 %	Arthur	Steinhauserwaldhütte
25.06.2018	Long Jog 90 Min. / 60 – 70 %	Denise	Herti Allmend Zug
02.07.2018	Sommerabschlusslauf Advantage	alle	Herti Allmend Zug
	Sommerferien		
27.08.2018	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 %	Nicole	Herti Allmend Zug
03.09.2018	Mittlerer Dauerlauf 45 Min. / 80 %	Arthur	Herti Allmend Zug
10.09.2018	Schneller Dauerlauf 40 Min. 85 – 90 %	Denise	Herti Allmend Zug
17.09.2018	Long Jog 80 Min. / 70 %	Denise	Herti Allmend Zug
24.09.2018	Coupierter Dauerlauf 60 Min. 75 - 80 %	Nicole	Herti Allmend Zug
01.10.2018	Abschlusslauf Advantage	alle	Herti Allmend Zug

Sponsoringpartner

hodel
stylies OF SWITZERLAND
Residence IMMOBILIEN
XAVER KEISER ZIMMEREI ZUG
abicht dachtechnik ag

ADVANTAGE

Sponsoringpartner

hodel

stylies OF SWITZERLAND

Residence IMMOBILIEN

XAVER KEISER ZIMMEREI ZUG

abicht dachtechnik ag