

14.08	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 2x (100m/200m/300m/400m/300m/200m/100m)
21.08	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 6x400m, in Pausen Kraftübungen (Sideplank 2min, Käfer 1min, Liegestützen 1 min, Squats 1 min, Fish 1 min, Burpees 1 min)
28.08	<b>Treppe/Hügel Untersiggenthal</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 3-5x Hügel / 3-5x Treppe - Pausen Zeit fürs zurück gehen Kleine Sikinga-Lauf Runde im Wettkampftempo
30.08	Sikinga-Lauf Untersiggenthal
04.09	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 2000m /1000m /800m/600m/400m / 200m /100m (wenn keine Zeit 600m weglassen)
11.09	<b>Treppe/Hügel Untersiggenthal</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 3x Hügel/1 Runde um Fussballplatz/3x Treppe/1 Runde um Fussballplatz(/3x Hügel)
16.09	Greifensee Lauf
18.09	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 4x 1000m / 2x 200m - Pausen nach 1000m: 5 - 7 min / nach 200m so viel wie nötig Trizeps Dips bei Tribüne / Situps normal und Ruderer
25.09	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 400m/600m/800m/1000m/800m/600m/400m Wenn zeitlich möglich, auslaufen über Liechtlibrücke
02.10	FERIEN
09.10	FERIEN
14.10	Hallwilersee Lauf
16.10	<b>Hügel bei Kieswerk</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 3x Hügel -> 1x Quartierunde -> 3x Hügel -> 1x Quartierunde
23.10	<b>Pferderennbahn</b> Laufschule

	Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 1.6km (10k pace), 800m (5k pace), 400m (1km pace), Pause 200m
30.10	<b>DL mit Kraft (Casinorunde)</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) (Burpees, Liegestütz, Sprints, Squat-Jumps, Plank, Laufsprünge, High-Knees, Lunges, Waage mit High-Knee langsam (Nike))
06.11	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 200m/400m/600m/800m/600m/400m/200m Pause 100m nach 200m und 400m/ Pause 200m nach 600m und 800m
13.11	<b>Treppe/Hügel Untersiggenthal</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 3x Treppe -> 2 Runden um Fussballplatz -> 3x Treppe
20.11	<b>Pferderennbahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 3'/6'/9'/3'/6'/9', Pause 2'
27.11	<b>DL Fartlek</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) DL mit 10x 30 Sek Sprint Am Schluss Kraftübungen
01.12	Santarun Bern
04.12	<b>Blaue Bahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 8x 2 min schnell mit 2 min Trabpause, danach 3x Steigerung
11.12	<b>Pferderennbahn</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) 1000m/2000m/1000m/2000m
18.12	<b>DL mit Kraft (Casinorunde)</b> Laufschule Laufsprünge (kräftig/schnell/lang) (Burpees, Liegestütz, Sprints, Squat-Jumps, Plank, Laufsprünge, High-Knees, Lunges, Waage mit High-Knee langsam (Nike))
31.12	Gippinger Stauseelauf