

LC-Meilen, Laufträff Trainingsplan Februar - Dezember 2025

Treffpunkt Dienstag 18:30 Uhr, Sportzentrum Allmend Meilen oder nach Absprache

<u>DATUM</u>	<u>TRAINING</u>
28.01.2025	DL
04.02.2025	INTERVALL

Sportferien 10.02.25 - 23.02.25

13.02.2025	DL
20.02.2025	DL
25.02.2025	KRAFT
04.03.2025	DL
11.03.2025	INTERVALL
18.03.2025	KRAFT
25.03.2025	DL
01.04.2025	INTERVALL
08.04.2025	KRAFT
15.04.2025	DL

Frühlingsferien 22.04.25 - 02.05.25

22.04.2025	INTERVALL
29.04.2025	KRAFT
06.05.2025	DL
13.05.2025	INTERVALL
22.05.2025	KRAFT
27.05.2025	DL
03.06.2025	INTERVALL
10.06.2025	KRAFT
17.06.2025	DL
24.06.2025	INTERVALL
01.07.2025	KRAFT
08.07.2025	DL

Sommerferien 14.07.25 - 15.08.25

15.07.2025	DL
22.07.2025	DL
29.07.2025	DL
05.08.2025	DL
12.08.2025	DL
19.08.2025	Grillabend
26.08.2025	DL
02.09.2025	INTERVALL
09.09.2025	KRAFT
16.09.2025	DL

23.09.2025	INTERVALL
30.09.2025	KRAFT

Herbstferien 06.10.25 - 17.10.25

07.10.2025	DL
14.10.2025	DL
21.10.2025	INTERVALL
28.10.2025	KRAFT
04.11.2025	DL
11.11.2025	INTERVALL
18.11.2025	KRAFT
25.11.2025	DL
02.12.2025	INTERVALL
09.12.2025	KRAFT
16.12.2025	DL anschliessend Advents Apèro LCM

Weihnachtsferien 22.12.25 - 02.01.26