



Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.

1. Vorsitzender: Edmund Wilp, Habichtshöhe 17, 48282 Emsdetten; Telefon: (01752604759)

Anfängerkurs 2024 (82 Trainingseinheiten)		
April		
Datum	Ort	Trainingsart
April		
08.04. Montag	Stadion 18 Uhr	Information Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
12.04 Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
15.04 Montag	Stadion 18 Uhr	Information Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
19.04. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
22.04. Montag	Stadion 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
26.04. Freitag	<u>Fällt aus</u>	<u>Salvus-Teekottenlauf</u>
29.04. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele, 2 x 3 Minuten laufen, Pause dazwischen 1 Minute
Mai		
03.05. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele
06.05 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle, 4 x 3 Minuten laufen. Pause dazwischen 2 Minuten
08.05. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle, 3 x 4 Minuten laufen. Pause dazwischen 2 Minuten
10.05. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
13.05 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele, 4 x 4 Minuten laufen, Pause dazwischen 60 Sekunden
15.05 Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 4 Minuten, 2 x 6 Minuten, Pause dazwischen 2 Minuten
17.05. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
20.05. Montag	Fällt aus!	Pfingsten
22.05. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 4 x 7 Minuten, Pausen 2 Minuten
24.05.	Brook	Aufwärmen, Koordination, Intervalle

Freitag	18 Uhr	
27.05.	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 10 Minuten, Pause dazwischen 3 Minuten
29.05. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 10 Minuten, Pause dazwischen 3 Minuten
31.05. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
Juni		
03.06 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 10 Minuten, Pausen 2 Minuten
05.06. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 10 Minuten, Pausen 2 Minuten
07.06. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
10.06. Montag	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 12 Minuten, Pause dazwischen 3 Minuten
12.06. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 12 Minuten, Pause dazwischen 3 Minuten
14.06. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
17.06. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 15 Minuten, Pausen 3 Minuten
19.06. Mittwoch		Aufwärmen, Koordination, 2 x 10 Minuten, Pausen 2 Minuten
21.06. Freitag	Elte	Teilnahme am Sommerlauf der LG Rheine-Elte Über 5 Km
24.06. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 10 Minuten, 1 x 18 Minuten, Pausen 2 Minuten
26.06. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 6 x 5 Minuten, Pausen dazwischen 1 min
28.06. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
Juli		
01.07. Montag	Brook 18 Uhr	2 x 6 Minuten zügiger, 1 x 20 Minuten, Pausen 3 Minuten
03.07 Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 6 Minuten zügiger, 1 x 20 Minuten, Pausen 3 Minuten
05.07 Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
08.07. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 18 Minuten, Pausen 2 Minuten
10.07. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 18 Minuten, Pausen 2 Minuten
12.07. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
15.07.	Brook	Aufwärmen, Koordination,

Montag	18 Uhr	3 x 5 Minuten zügiger, 1 x 20 Minuten, Pausen 3 Minuten
17.07. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 5 Minuten zügiger, 1 x 20 Minuten, Pausen 3 Minuten
19.07. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
22.07. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 8 Minuten, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
24.07. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
26.07. Freitag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Intervalle
29.07. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
31.07. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
August		
02.08. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
05.08. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
07.08. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
09.08. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
12.08. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
14.08. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 5 Minuten zügiger, 1 x 35 Minuten, Pausen 3 Minuten
16.08. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
19.08. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 4 Minuten, 1 x 38 Minuten, Pausen 3 Minuten
21.08. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 4 Minuten, 1 x 38 Minuten, Pausen 3 Minuten
23.08. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf

26.08. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 40 Minuten, Pausen 3 Minuten
28.08. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 2 x 5 Minuten zügiger, 1 x 40 Minuten, Pausen 3 Minuten
30.08. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
September		
02.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 40 Minuten, Pausen 2 Minuten
04.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1x20 Minuten
06.09.	Fällt aus!!!!	
07.09.	Reken	24 Stundenlauf!!!!!!!!!!!!!! Fahrt mit dem Bus dorthin!
09.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 40 Minuten, Pausen 2 Minuten
11.09. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 40 Minuten, Pausen 2 Minuten
13.09. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
16.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 40 Minuten, Pausen 2 Minuten
18.09. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 40 Minuten, Pausen 2 Minuten
20.09. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
23.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 45 Minuten, Pausen 2 Minuten
25.09. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 4 Minuten, 1 x 10 Minuten, 1 x 45 Minuten, Pausen 2 Minuten
27.09. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
30.09. Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 3 x 20 Minuten, Pausen 2 Minuten,
Oktober		
02.10.	Finnenbahn	Aufwärmen, Koordination,

Mittwoch	18 Uhr	3 x 20 Minuten, Pausen 2 Minuten,
04.10. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
07.10 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 50 Minuten, 1 x 20 Minuten Pausen 5 Minuten
09.10. Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 20 Minuten
11.10. Freitag	Fällt aus!!!!	
12.10.	Finnenbahn 14 Uhr	Stundenlauf
14.10 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 50 Minuten, 1 x 20 Minuten Pausen 5 Minuten
16.10 Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 50 Minuten, 1 x 20 Minuten Pausen
18.10. Freitag	Geschwister- Scholl-Schule 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, Hügellauf
21.10 Montag	Brook 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 45 Minuten,
23.10 Mittwoch	Finnenbahn 18 Uhr	Aufwärmen, Koordination, 1 x 20 Minuten,
25.10 Freitag	-----	Fällt aus
26.10 Samstag	Nordwalde	Nordwalder Laufspektakel 10 Km