

Trainingsplan Juli 2016 / KW 27 & 28

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zelten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	04.07.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 500m P10' 300m P6' 400m P8' 200m Lang: 5 x 800m P1',90",2',2'30" / 5 x 200m P30",45",1',75" oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	05.07.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	06.07.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Kurz: 200m / 150m P90' 50m / 100m P1' 100m / SP 8' Mittel: 400m, 100m / 300m, 200m / 200m, 300m / P1', SP6' Lang: 3 - 5 Ser. à 1000m P1' 400m / SP5' Kraftcircuit	Mara: 6-8 x 1000m, 400m P1' / SP2'
Do	07.07.16	Wisacher anschliessend Individuell	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder oder
Fr	08.07.16	Wisacher Individuell Individuell	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder
Sa	09.07.16	Grünwald nach Absprache individuell	10:30		Mittel: mittlerer DL 4km / int. DL 2km / 1km / SP4' Lang: 4km / 2 x 2km P3' / 4 x 1km P2' / SP4' MARA: 4km / 2 x 2km P3' / 4km / 4 x 1km P2' / SP4' Wettkampfvorbereitung für Kanonale Meisterschaften	Kortrijk BEL oder
So	10.07.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
		Thalwil		8	Kantonale Meisterschaften (200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 300m/400m Hürden)	
KW 27		Total		64		
Mo	11.07.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	12.07.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	13.07.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Kurz: 4 x 150m Tempowechsellaufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit	
Do	14.07.16	Wisacher anschliessend Individuell	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder oder
Fr	15.07.16	Wisacher Individuell Individuell	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften	oder oder oder
Sa	16.07.16	nach Absprache Genf		8	Mittel: Hügeläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügeläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m)	Mara: 3 x 8km Pace gesteigert 10"/km
So	17.07.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
		Genf		8	Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	
KW 28		Total		72		