## Trainingsplan Mai 2016

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
	09.05.16	Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо					Kurz: 3 Ser. à 300m In&Out's (50m/50m) P2' 150m / SP8'	
			19:15	6	Mittel: 3 Ser. à 800m In&Out's (50m/50m) P2' 200m / SP8'	
					oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	10.05.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
					WI/// 7-finger 000m 2 : 400m PEL / 000m 2 4 : 000m POL	
Mi	11.05.16	Wisacher	18:15	12	WKV: Zofingen: 200m: 3 x 120m P5' / 800m: 3-4 x 200m P2'  Mittel: 600m P4' 500m P3' 400m P2' 300m	
IVII		Wisacrier	16:15	12		
		ansol	hlioccand		Lang: 2 Ser. à 12 x 200m TP200m in 50"-60" / SP5'  Kraftcircuit	
		anschliessend Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Do	12.05.16	marviduen			Eddicital BE 40	odei
	22.00.20	Wisacher	18:00		Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	gem. separatem Plan
			hliessend	6	Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	G. SIPE ST.
Fr	13.05.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	oder
		Wisacher	18:15	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
					Wettkampfvorbereitung für Zofingen	
		Grünwald	10:30		Lang: 6 x 2km TP4'	oder
Sa					WKV: Basel: Ruhetag	oder
		Zofingen		7	Pfingstmeeting	Sarnen Frühjahrs-
					(100m, 200m, 800m, 1500m, 5000m, 300m Hürden)	Meeting
So	15.05.16			12	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
		anschliessend			Stabi und Fussgymnasitik	
LOW	40		Total	00		
KW	19		Total	66		
	10.05.10	Grünwald	10:30		Hügelläufe 2 Ser. à 5 x 30" GP2' / P6'	. 4
Мо	16.05.16		10:30	7	· ·	oder
Мо	16.05.16	Grünwald Basel	10:30	7	Susanne Meier Memorial	Pfingstsportfest
Мо	16.05.16		10:30	7	· ·	
			10:30		Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Pfingstsportfest
Mo	16.05.16 17.05.16		10:30	7	Susanne Meier Memorial	Pfingstsportfest
			10:30		Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Pfingstsportfest
			10:30		Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Pfingstsportfest
Di			10:30		Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	Pfingstsportfest Rehlingen GER
Di	17.05.16	Basel		15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m:
Di	17.05.16	Basel		15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m:
Di Mi	17.05.16 18.05.16	Basel	18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m:
Di Mi	17.05.16	Basel Wisacher	18:15 hliessend	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'
Di Mi	17.05.16 18.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher	18:15 hliessend 18:00	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'
Di Mi	17.05.16 18.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch	18:15 hliessend	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch Individuell	18:15 hliessend 18:00	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder  gem. separatem Plan  oder
Di Mi	17.05.16 18.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell	18:15 hliessend 18:00 hliessend	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch Individuell	18:15 hliessend 18:00	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher  ansch Individuell Individuell Wisacher	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell	18:15 hliessend 18:00 hliessend	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher Grünwald	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher  ansch Individuell Individuell Wisacher	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder  3 AthletenInnen starten
Di Mi Do	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher Grünwald	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder
Di Mi Do Fr	17.05.16 18.05.16 19.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher Grünwald	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder  3 AthletenInnen starten
Di Mi Do Fr	17.05.16 18.05.16 19.05.16 20.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher  Grünwald  Hochdorf	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15	15 12 6 8	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B  (W: 100m, 800m / M: 200m, 800m, 3000m)	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder  3 AthletenInnen starten
Di Mi Do Fr	17.05.16 18.05.16 19.05.16 20.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher  Grünwald  Hochdorf	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15 10:30	15 12 6 8	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B  (W: 100m, 800m / M: 200m, 800m, 3000m)	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder  3 AthletenInnen starten
Di Mi Do Fr Sa	17.05.16 18.05.16 19.05.16 20.05.16	Wisacher  ansch Individuell  Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher  Grünwald  Hochdorf	18:15 hliessend 18:00 hliessend 18:15 10:30	15 12 6 8	Susanne Meier Memorial (100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'  Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'  Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)  Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Wettkampfvorbereitung für SVM  Mittel: nach Absprache  Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B  (W: 100m, 800m / M: 200m, 800m, 3000m)	Pfingstsportfest Rehlingen GER  WKV: SVM 3000m: 8 x 400m P1'  oder gem. separatem Plan  oder oder Runners Track Night Krarlsruhe GER oder  3 AthletenInnen starten



