

Trainingsplan August 2016 / KW 33 & 34

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	15.08.16	Wisacher	18:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 400m / 2 x 200m P2' / 4 x 100m P1' / SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	oder
					WKV: Ruhetag für Abendmeeting	
Di	16.08.16			6	Wettkampfvorbereitung für Abendmeeting	oder
					Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	17.08.16	Wisacher		7	Abendmeeting (100m, 400m, 1500m, 3000m, 400mH) Mara: 2 x 6km Marathon-Pace	Baden 1000m-Cup
Do	18.08.16			10	Lockerer DL 40' - 50', 3 KL	
Fr	19.08.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelsprints 8 x 50m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Individuell			Wettkampfvorbereitung für Sommermeeting	
Sa	20.08.16	Sarnen		8	Sommermeeting (100m, 200m, 800m, U16: 600m, 2000m) K/M/L: nach Absprache Mara: Longrun 40km	Merksem BEL
		nach Absprache				Pace: gesteigert
So	21.08.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	ZLC Rheinfalldlauf
KW 33	Total			56		
Mo	22.08.16	Wisacher	18:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	23.08.16			13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Riehen			Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH)	
Mi	24.08.16	Wisacher	18:15	7	Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit	Pace W: 4'10"/3'40"
		anschliessend				
Do	25.08.16	Wisacher	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan
		anschliessend				oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Lausanne			Athletissima (800m / U18: 1500m)	
Fr	26.08.16	Wisacher	18:15	6	Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelsprints 8 x 40m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Sa	27.08.16	Basel		8	Staffel-Schweizermeisterschaften (4 x 400m, 3 x 1000m, Olympische, Américaine) Mara: 2 x 5km TP4' / 5 x 1km TP2'	ZLC Thürlerseelauf
		nach Absprache				
So	28.08.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	
KW 34	Total			58		



Bemerkungen: Bereits stehen die letzten Wettkämpfe auf dem Programm... Danach folgt nur noch ein Plan für die Vorbereitung der Team- und Nachwuchs-SM!

