

Trainingsplan Juni 2016

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	06.06.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 50m, 80m, 100m, 120m, 150m P5' Mittel: 100m, 120m, 140m, 160m, 180m, 200m P4' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	Int. Meeting Bellinzona
Di	07.06.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	08.06.16	Wisacher	18:15	8	Kurz: 3 x 200m P8' Mittel: 1000m P1' 200m / 800m P1' 200m / 600m P1' 200m / SP8' Lang: 10 x 800m TP2'	
		Baden			1000m-Cup / Mille Gruyère (1000m)	
Do	09.06.16	Wisacher anschliessend	18:00	6	Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	
Fr	10.06.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 40m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
Sa	11.06.16	Grünwald nach Absprache	10:30	10	Kurz: Hügel 3 x 40" / 3 x 30" / 3 x 20" Mittel: Hügel 4 x 1' P2' / 4 x 45" P90" / 4 x 30" P1' / SP8' MARA: Dauerlauf 10km + Fahrtspiel 20 x 1' schnell/1' zügig	Q-Wettkampf Regi Int. Meeting Genf
		Wisacher			Q-Wettkampf (Helfereinsatz ?)	
So	12.06.16	anschliessend		12	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	Kantonale Staffelmeisterschaften
KW	23	Total		63		
Mo	13.06.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 200m P4' 300m P6' 400m P8' 300m P6' 200m Lang: 400m P2' 600m P3' 800m P4' 600m P3' 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	20:00h LCR-Boutique
Di	14.06.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Luzern			Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)	
Mi	15.06.16	Wisacher anschliessend	18:15	10	Kurz: 3 x 200m P5' / 3 x 100m P3' / SP10' Mittel: 4 x 600m P3',4',5' / 4 x 200m P1',2',3' / SP8' Lang: 8-10 x 1km zügig / 400m schnell ohne Pausen Kraftcircuit	
Do	16.06.16	Wisacher anschliessend	18:00	6	Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	
Fr	17.06.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 10 x 30m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
Sa	18.06.16	Grünwald nach Absprache	10:30	8	Kurz: Hügel 2 Ser. à 4 x 30" P1' / SP9' Mittel: Hügel 2 Ser. à 6 x 30" P1' / SP6' MARA: 3 Ser. à 4km, 2km TP4'	
		Sihlhölzli			Q-Wettkampf / Nachwuchsmeeeting (400m, W: 800m, M: 1500m, 3000m, 400mH)	
So	19.06.16	anschliessend		12	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	Furttaler Regensdorf Mille Gruyère Regi
KW	24	Total		63		



Bemerkungen: Die Langstreckenprogramme am Samstag finden gem. persönlicher Absprache statt. Also bitte vorgängig melden, wenn Du ins Training kommst...

