

# Trainingsplan Dezember 2015

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	30.11.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3 KL	
Di	01.12.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	02.12.15	Wisacher	18:15	12	Kurz: 3 Ser. à 4-5 x 200m P90" / SP angepasst Mittel: 3 Ser. à 8 x 200m TP 100m in 30" / SP4' Lang: 3 Ser. à 10 x 200m TP 100m in 30" / SP3' Kraftcircuit	
Do	03.12.15	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:30		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	04.12.15	anschiessend		6		
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
Sa	05.12.15	Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Sprints 6 x 80m	
		Wisacher	10:30	12	Kurz: 400m / 1000m / 3 x 400m / 1000m / 400m Mittel: 2 x 400m P1' / 4-5 x 1000m P2' / 2 x 400m P1' Lang: 2 x 400m P1' / 6-8 x 1000m P2' / 2 x 400m P1'	wenn vom Wetter her möglich auf der Wiese !
		Bern	10:00		Cross-Vorbereitungstraining: 5 x 200m + 4 x 1000m + 5 x 200m	<b>Weihnachtslauf Gossau</b> <b>L'escalade Genf</b>
So	06.12.15			13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	
KW 49		Total		76		
Mo	07.12.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3 KL	<b>Conconi-Test</b>
		Wisacher	20:15		<b>LCR - Runningteam - Chlausabig</b>	<b>Boutique</b> Verkauf LCR-Tenüs
Di	08.12.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	09.12.15	Wisacher	18:15	12	Kurz: 3 Ser. à 600m P1' 300m SP3' Mittel: 3 - 4 Ser. à 1000m P1' 400m SP3' Lang: 4 Ser. à 1000m P1' 400m P1' 400m / SP1' Kraftcircuit	
Do	10.12.15	anschiessend				
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
		anschiessend		6		
Fr	11.12.15	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügel-sprints 8 x 60m	
Sa	12.12.15	Grünwald	10:30	13	WKV: Lockerer DL 40' - 50', 5 KL (wenn SILA am Sonntag) Kurz: 2 x 1,5km TP4' / 4 x 500m P3' Mittel: 4 x 2km TP4' Lang: 5 x 2km TP4'	
So	13.12.15	anschiessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	
		Zürich			<b>Silvesterlauf</b>	<b>Cross-EM Hyères FRA</b>
KW 50		Total		77		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	14.12.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3 KL	
Di	15.12.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	16.12.15	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 2 x 400m P2' / 800m / 2 x 300m P2' / 600m / 2 x 200m P2' / 500m / SP4' Mittel: 1600m P2' 800m / 1200m P2' 600m / 1000m P2' 500m / SP4' Lang: 1600m P2' 800m / 1200m P2' 600m / 1600m P2' 800m / SP4' Kraftcircuit	
Do	17.12.15	Individuell Wisacher Abend anschliessend			Lockerer DL 40'	oder
				6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	18.12.15	Individuell Wisacher 18:00 Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
				8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
					Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 60m	
Sa	19.12.15	Grünwald	10:30	13	Kurz: Hügeläufe 3 x 3' TP / 3 x 1' P2' / 6 x 30" P1' Mittel: Hügeläufe 5 - 6 x 1km TP Lang: Hügeläufe 6 - 8 x 1km TP	
So	20.12.15		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	
<b>KW 51</b>	<b>Total</b>			<b>77</b>		

Mo	21.12.15	Separater TP Weihnachten/Neujahr				
Di	22.12.15					
Mi	23.12.15					
Do	24.12.15					
Fr	25.12.15					
Sa	26.12.15					
So	27.12.15					
<b>KW 52</b>	<b>Total</b>		<b>81</b>	<b>Woche mit hoher Gesamtbelastung</b>		



**Bemerkungen:** Am Montag, 7. Dezember besucht uns der "Samichlaus" nach dem Training. An diesem Tag findet auch ein Conconitest statt. Wer daran teilnehmen will, meldet sich bis am 5. Dezember per Mail bei Ruedi an.

