

# Trainingsplan September 2016

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	29.08.16	Wisacher	18:15 19:00	8	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 200m P6' 150m P4' 100m P2' 50m Mittel: 200m P2' 400m P4' 600m P6' 400m P4' 200m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	30.08.16			14	Langer Dauerlauf 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	31.08.16	Wisacher	18:15 anschliessend	8	Kurz: 100m P1' 200m P2' 300m P3' 200m P2' 100m (WKV 800m) Mittel: 4 x 400m P2' (WKV 1500m) Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit	Mara: 3 Ser. à 4 x 600m TP200m
Do	01.09.16	Wisacher	18:00 anschliessend	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	02.09.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelsprints 8 x 40m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
Sa	03.09.16	Individuell			Mittel: 3 Ser. à 400m P2' 200m SP5' Lang: 3 Ser. à 800m P2' 400m SP4'	
				8	Wettkampfvorbereitung für Team-SM	
So	04.09.16				Langer Dauerlauf 60', Stabi und Rumpfkraft	
		Delémont		8	<b>Schweizer Team-Meisterschaften W 800m und M 1500m</b>	<b>Sarnen HAMA-SM</b>
<b>KW 35</b>		<b>Total</b>		<b>57</b>		
Mo	05.09.16	Wisacher	18:15	7	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 300m P10' 200m P6' 100m Lang: 1000m P4' 800m P3' 600m P2' 400m P1' 200m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	06.09.16			14	Langer Dauerlauf 70', 3 Steigerungsläufe	<b>Rovereto</b>
Mi	07.09.16	Wisacher	18:15 anschliessend	8	WKV: 400m/400mH: 2 x 150m P3' / 3 x 100m P3' / SP8' 800m: 3 x 300m P3' / 1500m: 5 x 300m P3' / 3000m: 5 x 500m P90" Mara: Fahrtspiel 20 x 1' TP1' Kraftcircuit	
Do	08.09.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
					Ruhetag für Nachwuchs-SM	
Fr	09.09.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Individuell		8	Wettkampfvorbereitung für Nachwuchs-SM	<b>Jungfrau-Meile</b>
Sa	10.09.16	nach Absprache			Mara: Longrun 35km mit 3 x 1km	
		Langenthal (U20/U23) Aarau (U16/U18)		8	<b>Schweizer Nachwuchsmeisterschaften</b> (VL 400m, 800m U20+U23M, 1500m U20, Final 5000m) (U18: VL 800m, 1500m, Final 3000m / U16: VL 600m, Final 2000m)	<b>ZLC Rütli</b>
So	11.09.16				Langer Dauerlauf 60', Stabi und Rumpfkraft	
		Langenthal (U20/U23) Aarau (U16/U18)		8	<b>Schweizer Nachwuchsmeisterschaften</b> (Final 400m, 800m, 1500m) (U18: Final 800m, 1500m / U16: Final 600m)	
<b>KW 36</b>		<b>Total</b>		<b>53</b>		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	12.09.16	Wisacher	18:15		Lockerer DL 40' - 50' / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule oder Belastung gem. Absprache	
Di	13.09.16					
					Wettkampfvorbereitung für Baden	
Mi	14.09.16	Wisacher	18:15		Dauerlauf 40' - 50' / Kraftcircuit und Fussgymnastik oder Belastung gem. Absprache Mara: 8 x 1000m TP90"	
		Baden			<b>1000m-Cup</b>	
Do	15.09.16					
Fr	16.09.16					
					Ruehtag für Mille Gruyère-Final	
Sa	17.09.16	nach Absprache			Mara: 5km, 4km, 3km, 2km, 1km / TP4'-2'	<b>ZLC Greifenseelauf</b>
					Wettkampfvorbereitung für Mille Gruyère-Final	
So	18.09.16					
		Fribourg			<b>Mille Gruyère-Final 1000m</b>	
<b>KW 37</b>						
Mo	19.09.16	Wisacher	18:15		Lockerer DL 40' - 50' / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule oder Belastung gem. Absprache	
Di	20.09.16					
Mi	21.09.16	Wisacher	18:15		Dauerlauf 40' - 50' / Kraftcircuit und Fussgymnastik oder Belastung gem. Absprache Mara: 5km / SP5' / 3 x 1000m TP400m	
Do	22.09.16					
Fr	23.09.16					
Sa	24.09.16					
So	25.09.16					<b>Berlin Marathon</b> <b>ZLC Pfäffikerseelauf</b>
<b>KW 38</b>						



**Bemerkungen:** Und schon bald ist die Saison wieder vorbei ! Dies ist bereits der letzte TP für diese Saison. Der Wisacher ist wiederum Trainingsstadion für Weltklasse Zürich. Deshalb findet das Einlaufen und die Lauf-/Sprungschule am Montag, 29. August und Mittwoch, 31. August 2016 auf den Nebenplätzen des Wisachers statt. Ab 19 Uhr können wir dann auf die Bahn.

