

# Trainingsplan Juli 2016 / KW 29 & 30

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	18.07.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule 50m P2' 100m P4' 150m P6' 200m P8' 150m P6' 100m P4' 50m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	19.07.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	20.07.16	Wisacher anschliessend	18:15	13	Kurz: 2 Ser. à 4-5 x 300m P angepasst / SP 6' Mittel: 2 Ser. à 6 x 400m P1'/90" / SP 6' Lang: 15 x 400m P1'/90" Kraftcircuit	
Do	21.07.16	Wisacher anschliessend Individuell	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Maximalkraft-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder oder
Fr	22.07.16	Wisacher Individuell Individuell	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder
Sa	23.07.16	Grünwald	10:30	15	Kurz: mittlerer DL 4km / SP5' / 5 x 40" P2' Mittel: mittlerer DL 2 x 4km / SP5' Lang: mittlerer DL 3 x 4km / SP5'	
So	24.07.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	
<b>KW 29</b>	<b>Total</b>			<b>72</b>	<b>Woche mit mittlerer Gesamtbelastung</b>	
Mo	25.07.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	26.07.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	27.07.16	Wisacher Bern	18:15	8	Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' <b>Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m)</b>	
Do	28.07.16	Wisacher anschliessend Individuell	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder oder
Fr	29.07.16	Wisacher Individuell Individuell	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder
Sa	30.07.16	Grünwald	10:30	14	Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	
So	31.07.16	anschliessend		14	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	
<b>KW 30</b>	<b>Total</b>			<b>67</b>	<b>Woche mit hoher Gesamtbelastung</b>	



**Bemerkungen:** Während den Sommerferien finden alle Trainings zu den gewohnten Zeiten statt. Die Sportanlage Wisacher bleibt aber vom 18.7. infolge Betriebsferien geschlossen. Während dieser Zeit stehen uns die Garderoben nicht zu Verfügung. Gian Marco ist vom 18.7. bis am 6.8. und Ruedi vom 18.7. bis 23.7. im Engadin. Martin übernimmt die Leitung des Trainings. Besten Dank

