## Trainingsplan Juni 2016

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
		Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	06.06.16				Kurz: 50m, 80m, 100m, 120m, 150m P5'	
			19:15	6	Mittel: 100m, 120m, 140m, 160m, 180m, 200m P4'	Int. Meeting Bellinzona
					oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	07.06.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Misselse	10.15		V 2 200 DO	
N/II	08.06.16	Wisacher	18:15	8	Kurz: 3 x 200m P8'  Mittal: 1000m P1 200m / 800m P1 200m / 600m P1 200m / 8P8'	
Mi				0	Mittel: 1000m P1' 200m / 800m P1' 200m / 600m P1' 200m / SP8' Lang: 10 x 800m TP2'	
		Baden			Lang: 10 x 800m TP2'  1000m-Cup / Mille Gruyère (1000m)	
		Wisacher	18:00		Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm)	gem. separatem Plan
Do Fr	10.06.16		liessend	6	Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	ouc.
		Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 40m	oder
	11.06.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
					Kurz: Hügel 3 x 40" / 3 x 30" / 3 x 20"	
Sa		Grünwald	10:30	10	Mittel: Hügel 4 x 1' P2' / 4 x 45" P90"/ 4 x 30" P1' / SP8'	Q-Wettkampf Regi
		nach Ab	sprache		MARA: Dauerlauf 10km + Fahrtspiel 20 x 1' schnell/1' zügig	Int. Meeting Genf
		Wisacher			Q-Wettkampf (Helfereinsatz ?)	
	12.06.16					
So		anschliessend		12	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	Kantonale
					Stabi und Fussgymnasitik	Staffelmeisterschaften
KW	23		Total	63		
		Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	13.06.16	Wisacher	18:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 200m P4' 300m P6' 400m P8' 300m P6' 200m	
Мо	13.06.16	Wisacher	18:15 19:15	6	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	20:00h LCR-Boutique
Мо	13.06.16	Wisacher		6	K/M: 200m P4' 300m P6' 400m P8' 300m P6' 200m	20:00h LCR-Boutique
		Wisacher			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
Mo	13.06.16	Wisacher		6	K/M: 200m P4' 300m P6' 400m P8' 300m P6' 200m Lang: 400m P2' 600m P3' 800m P4' 600m P3' 400m	20:00h LCR-Boutique
					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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	20:00h LCR-Boutique
		Wisacher			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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)	20:00h LCR-Boutique
Di	14.06.16	Luzern	19:15	15	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m) Kurz: 3 x 200m P5' / 3 x 100m P3' / SP10'	20:00h LCR-Boutique
					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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  Kurz: 3 x 200m P5' / 3 x 100m P3' / SP10' Mittel: 4 x 600m P3',4',5' / 4 x 200m P1',2',3' / SP8'	20:00h LCR-Boutique
Di	14.06.16	Luzern Wisacher	19:15	15	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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	20:00h LCR-Boutique
Di	14.06.16	Luzern Wisacher ansch	19:15 18:15	15	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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	
Di	14.06.16 15.06.16	Luzern Wisacher ansch Wisacher	19:15 18:15 diessend 18:00	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm)	gem. separatem Plan
Di	14.06.16	Luzern Wisacher ansch Wisacher	19:15 18:15	15	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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	
Di	14.06.16 15.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch	19:15 18:15 diessend 18:00	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan
Di	14.06.16 15.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch	19:15 18:15 diessend 18:00	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan
Di	14.06.16 15.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 Iliessend 18:00 Iliessend	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder
Di Mi	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 Iliessend 18:00 Iliessend	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder
Di Mi	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher  ansch Individuell  Wisacher	19:15 18:15 Iliessend 18:00 Iliessend	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	gem. separatem Plan oder
Di Mi	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell  Wisacher Individuell	19:15 18:15 Iliessend 18:00 Iliessend	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m	gem. separatem Plan oder
Di Mi	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell  Wisacher Individuell	19:15 18:15 Iliessend 18:00 Iliessend	10	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder
Di Mi Do	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher  ansch Individuell  Wisacher  Individuell Individuell  Grünwald	18:15 18:15 diessend 18:00 diessend	15 10 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  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'	gem. separatem Plan oder oder oder
Di Mi Do	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher  ansch Individuell  Wisacher  Individuell Individuell  Grünwald	19:15 18:15 disessend 18:00 disessend 18:15	15 10 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Kurz: Hügel 2 Ser. à 4 x 30" P1' / SP9' Mittel: Hügel 2 Ser. à 6 x 30" P1' / SP6'	gem. separatem Plan oder oder oder
Di Mi Do Fr	14.06.16 15.06.16 16.06.16 17.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher  ansch Individuell  Wisacher  Individuell Individuell  Grünwald  nach Ab	19:15 18:15 disessend 18:00 disessend 18:15	15 10 6 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  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' Q-Wettkampf / Nachwuchsmeeting (400m, W: 800m, M: 1500m, 3000m,	gem. separatem Plan oder oder oder
Di Mi Do	14.06.16 15.06.16 16.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell  Wisacher Individuell Individuell Grünwald nach Ab Sihlhölzli	19:15  18:15  Iliessend 18:00 Iliessend 18:15	15 10 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  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'  Q-Wettkampf / Nachwuchsmeeting (400m, W: 800m, M: 1500m, 3000m,	gem. separatem Plan oder oder oder 400mH) Furttaler Regensdorf
Di Mi Do Fr	14.06.16 15.06.16 16.06.16 17.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell  Wisacher Individuell Individuell Grünwald nach Ab Sihlhölzli	19:15 18:15 disessend 18:00 disessend 18:15	15 10 6 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  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' Q-Wettkampf / Nachwuchsmeeting (400m, W: 800m, M: 1500m, 3000m,	gem. separatem Plan oder oder oder
Di Mi Do Fr	14.06.16 15.06.16 16.06.16 17.06.16 18.06.16	Luzern  Wisacher  ansch Wisacher ansch Individuell  Wisacher Individuell Individuell Grünwald nach Ab Sihlhölzli	19:15  18:15  Iliessend 18:00 Iliessend 18:15	15 10 6 6	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'  Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe  Spitzenleichtathletik (M: 800m / W: 1500m)  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  Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 10 x 30m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  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'  Q-Wettkampf / Nachwuchsmeeting (400m, W: 800m, M: 1500m, 3000m,	gem. separatem Plan oder oder oder 400mH) Furttaler Regensdorf



