

Trainingsplan Februar 2016

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	01.02.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	02.02.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	03.02.16	Wisacher	18:15	12	WKV: für Halle: 4 x 300m P2' (800m) / 4 x 200m P2' (400m) Mittel: 2 Ser. à 4 x 600m TP200m / SP4' Lang: 3 Ser. à 4 x 600m TP200m / SP4' Kraftcircuit	Trabpausen: M: ca. 50" - 60" W: ca. 60" - 70"
Do	04.02.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:00	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	05.02.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügelsprints 8 x 60m	
Sa	06.02.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: 3-4 x 1km P2'30 / 4 x 1' P2' / SP5' Mittel: 6-8 x 1km P2'30" HaMa: 8km Mittel / 8 x 1km P2'30"	
		Grünwald	10:00			
		Magglingen			Hallenmeeting (60m / 200m / 400m / 1000m / 1500m)	
So	07.02.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnasitik	
		Eschen			Cross Cup (NW 2 - 3km / Kurz 3km / W 5km / M 9km)	
		Magglingen			Hallenmeeting (60m / 200m / 400m / 800m)	
KW 5		Total		76		
Mo	08.02.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	09.02.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	10.02.16	Wisacher	18:15	12	Kurz: 800m, 2 x 400m / 600m, 2 x 300m / 400m, 2 x 200m Mittel: 1200m, 2 x 600m / 1000m, 2 x 500m / 800m, 2 x 400m Lang: 1600m, 2 x 800m / 1200m, 2 x 600m / 1000m, 2 x 500m Kraftcircuit	TP angepasst TP3'/2'30"/2' / SP4' TP3'/2'30"/2' / SP4'
Do	11.02.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:00	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	12.02.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügelsprints 8 x 50m	
Sa	13.02.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: 1km / 4 x 1' P1' / 1km / 4 x 1' P1' / SP4' Mittel: 2km, 1km, 2km, 1km P4',3' Hama: 9km DL Mittel / 2km, 1km, 2km, 1km / SP5'/P4',3'	
		Grünwald	10:00			
So	14.02.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnasitik	
		Netstal			Cross Cup (NW 3-6km / Kurz 3km / W 6km / M 8km)	
KW 6		Total		76		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	15.02.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	16.02.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	17.02.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Halle: 6 x 400m P3'-5' (jede Pause 30" länger) Mittel: 6 x 800m P2'-4' (jede Pause 30" länger) Lang: 8 x 800m P1'-4' (jede Pause 30" länger) Kraftcircuit	
Do	18.02.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:00 anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	19.02.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 60m	
Sa	20.02.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: Hügel 3 Ser. à 5 x 30" TP90" / SP6' Mittel: Hügel 3 Ser. à 8 x 30" TP30" / SP6' Lang: Hügel 3 Ser. à 10 x 30" TP30" / SP4'	HaMa: (individuell) 5km,4km,3km,2km,1km
		Luzern			Lozärner Cross (NW 2 - 4km / Kurz 3km / W 4km / M 6km)	TP5',4',3',2'
So	21.02.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
		Farvagny			Cross Cup (NW 2 - 3km / Kurz 3km / W 5km / M 9km)	CrossCup Welschenrohr
		Maggingen			SM Halle Nachwuchs (60m / 1000m / U18+20 200m)	
KW 7		Total		76		
Mo	22.02.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	23.02.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	24.02.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 200m,200m,800m/200m,800m,200m/200m,800m,200m Mittel: 400m,400m,1200m/400m,1200m,400m/1200m,400m,400m Lang: 400,400,1200/400,1200,400/1200,400,400/400,1200,400m Kraftcircuit	alle P1' / SP4'
Do	25.02.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:00 anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	26.02.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügel sprints 8 x 40m	
Sa	27.02.16	Wisacher	10:30	12	Kurz: 4 - 5 Serien à 400m P90" 400m SP3' Mittel: 4 - 5 Serien à 1km P90" 400m SP3' Lang: 6 - 8 Serien à 1km P90" 400m SP3'	Cross-Vorbereitungs- training auf der Wiese
		St. Gallen			SM Halle (60m / VL: 400m / 800m / M 1500m)	Reusslauf Bremgarten
So	28.02.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
		St. Gallen			SM Halle (VL 200m / Final: 400m / 800m / M 1500m / 3000m)	
KW 8		Total		76		



Bemerkungen: Bereits stehen die Höhepunkte der Wintersaison vor der Tür: Hallen-SM, Hallen-NW-SM und Cross-SM !
Gian Marco ist vom 14. Februar bis am 27. Februar 2015 im Engadin in den Ferien...

