

# Trainingsplan August 2016 / KW 31 & 32

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	01.08.16	individuell		12	EL, Fahrtspiel 20' mit Belastungen zwischen 20" und 2', AL	
		Affoltern a.A.			<b>1. August Meeting</b> (100m, 200m, 400m, 800m, 3000m, U14: 600m)	
Di	02.08.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	03.08.16	Wisacher		9	Kurz: 3 x 300m P3' / 3 x 200m P2' / 3 x 100m P1' / SP8' Mittel: 4 x 400m P2' / 4 x 300m P90" / 4 x 200m P1' / SP8'	anschliessend Kraft-circuit
		Langenthal			<b>Internationales Sommer-Meeting</b> (100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m)	
Do	04.08.16	Wisacher anschliessend	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	05.08.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügel-sprints 8 x 40m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
Sa	06.08.16	Grünwald	10:30	10	Kurz: 2 x 600m TP4' / 6 x 200m P2' / SP6' Mittel: 5 - 6 x 600m TP4' Lang: 6 - 10 x 600m TP4'	<b>Meeting Lausanne</b> <b>Huizigen BEL</b>
So	07.08.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	
KW 31		Total		69		
Mo	08.08.16	Wisacher	18:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	P1',90",2',2'30",2',90"
Di	09.08.16			14	Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Olten		8	<b>Abend-Meeting</b> (100m, 200m, 400m, 800m)	
Mi	10.08.16	Wisacher anschliessend	18:15	9	Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechselungsweise Kraftcircuit	
Do	11.08.16	Wisacher anschliessend	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	12.08.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
					Wettkampfvorbereitung für Bärner Nachmittagsmeeting	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügel-sprints 2 Ser. à 50m,40m,30,	oder
Sa	13.08.16				Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
		Bern		8	<b>Nationales Bärner Nachmittagsmeeting</b> (100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m)	
So	14.08.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	
KW 32		Total		69		



**Bemerkungen:** Nach der Wettkampfpause (Ferien oder Trainingslager) der letzten Wochen gilt es möglichst rasch wieder in den Wettkampfrhythmus zu finden...  
Nutzt möglichst viele Startmöglichkeiten zur Verbesserung der PB oder zur Vorbereitung der Nachwuchs-, Team- und Staffel-SM !

