

Trainingsplan April 2016

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	28.03.16			18	Training gemäss Oster-Trainingsplan	Ostermontag
Di	29.03.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	30.03.16	Wisacher	18:15	11	Kurz: 4 x 500m / 4 x 300m P angepasst Mittel: 4 x 1000m P3',4',5' / 4 x 400m P1',2',3' / SP6' Lang: 2 Ser. à 3 x 1000m/1000m Pace: +-30" HaMa: 6 - 8 x 1000m/1000m Pace: +-30"	anschliessend Kraftcircuit
Do	31.03.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:30		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	gem. separatem Kraft- programm
		anschliessend		6	Lockerer DL ca. 30'	
Fr	01.04.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Hügel-sprints 10 x 40m	
Sa	02.04.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: Fahrtspiel: 5 x 1' P2' / 1 km / 5 x 1' P2' / SP5' Mittel: schneller DL 4km / 2km / 1km TP5' Lang: 3 x 4km schneller DL TP5'	Badener Limmatlauf
So	03.04.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnasitik	
		St. Maurice			10km Schweizermeisterschaften	
KW	13	Total		83		
Mo	04.04.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	05.04.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	06.04.16	Wisacher	18:15	10	Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6' Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'	
		anschliessend			Kraftcircuit	
Do	07.04.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	gem. separatem Kraft- programm
		anschliessend		6	Lockerer DL ca. 30'	
Fr	08.04.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiule, Sprints 8 x 60m	
Sa	09.04.16	Grünwald	10:30	10	Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6' Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6' Lang: Hügel: 6 x 1' / 6 x 45" / 6 x 30" / GP/TP / SP angepasst	ZLC Dübendorf
So	10.04.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnasitik	Wien HAMA
KW	14	Total		68		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	11.04.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule TL: 5 x 200m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	12.04.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	13.04.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Kurz: 3 Ser. à 400m P3' 200m SP6' Mittel: 1200m, 400m / 1000m, 400m / 800m, 400m / 600m, 400m Lang: 1200m, 400m / 1000m, 400m / 1200m, 400m / 1000m, 400m Kraftcircuit	P3'/2'30"/2'/90" / SP6' P3'/2'30"/3'/2'30" / SP6'
Do	14.04.16	Individuell Wisacher anschliessend	Abend		Lockerer DL 40'	oder
				6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	15.04.16	Individuell Wisacher Individuell	18:00	8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 6 x 80m	oder oder
Sa	16.04.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: 5 - 6 Ser. à 30" Hügel P90" 300m SP angepasst Mittel: 5 - 8 Ser. à 30" Hügel P90" 600m SP3' Lang: 8 - 10 Ser. à 30" Hügel P90" 600m SP3'	
So	17.04.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
KW 15	15	Total		72		
Mo	18.04.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	19.04.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	20.04.16	Wisacher anschliessend	18:15	14	Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6' Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst Kraftcircuit	
Do	21.04.16	Individuell Wisacher anschliessend	Abend		Lockerer DL 40'	oder
				6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	22.04.16	Individuell Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelprints 8 x 50m Ruhetag vor Trainingslager !	oder oder
Sa	23.04.16				Trainingsplan folgt...	Trainingslager Massa Marittima ITA
So	24.04.16					ZLC Zürimarathon
KW 16	16	Total		41		



Bemerkungen: Bereits erhält ihr den letzten Wintertrainingsplan von diesem Jahr. Die Distanzen in den Trainings werden entsprechend wieder kürzer und die Pausen länger ! Vom 23. April bis am 7. Mai findet das Trainingslager in Massa Marittima statt. Der Trainingsplan für diese Zeit folgt...

