

# Trainingsplan Mai 2016

## Mittel- / Langstrecken



| Tag          | Datum    | Ort                       | Zeit           | km        | Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.   | Allgemeines                                   |
|--------------|----------|---------------------------|----------------|-----------|--|---|
| Mo           | 09.05.16 | Wisacher                  | 18:15<br>19:15 | 6         | Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule<br>Kurz: 3 Ser. à 300m In&Out's (50m/50m) P2' 150m / SP8'<br>Mittel: 3 Ser. à 800m In&Out's (50m/50m) P2' 200m / SP8'<br>oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' |   |
| Di           | 10.05.16 |                           |                | 15        | Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe   |   |
| Mi           | 11.05.16 | Wisacher<br>anschliessend | 18:15          | 12        | WKV: Zofingen: 200m: 3 x 120m P5' / 800m: 3-4 x 200m P2'<br>Mittel: 600m P4' 500m P3' 400m P2' 300m<br>Lang: 2 Ser. à 12 x 200m TP200m in 50"-60" / SP5'<br>Kraftcircuit   |   |
| Do           | 12.05.16 | Individuell               |                |           | Lockerer DL 40'  | oder  |
|              |          | Wisacher<br>anschliessend | 18:00          | 6         | Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)<br>Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  | gem. separatem Plan                           |
| Fr           | 13.05.16 | Individuell               |                |           | Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  | oder  |
|              |          | Individuell               |                |           | Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 6 x 80m  | oder  |
|              |          | Wisacher                  | 18:15          | 8         | Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm   | oder  |
|              |          |                           |                |           | Wettkampfvorbereitung für Zofingen   |   |
| Sa           | 14.05.16 | Grünwald                  | 10:30          |           | Lang: 6 x 2km TP4'   | oder  |
|              |          |                           |                |           | WKV: Basel: Ruhetag  | oder  |
|              |          | Zofingen                  |                | 7         | <b>Pfingstmeeting</b><br>(100m, 200m, 800m, 1500m, 5000m, 300m Hürden)   | <b>Sarnen Frühjahrs-Meeting</b>               |
| So           | 15.05.16 | anschliessend             |                | 12        | Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe<br>Stabi und Fussgymnastik  |   |
| <b>KW 19</b> |          | <b>Total</b>              |                | <b>66</b> |  |   |
| Mo           | 16.05.16 | Grünwald                  | 10:30          |           | Hügelläufe 2 Ser. à 5 x 30" GP2' / P6'   | oder  |
|              |          | Basel                     |                | 7         | <b>Susanne Meier Memorial</b><br>(100m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)  | <b>Pfingstsportfest<br/>Rehlingen GER</b>     |
| Di           | 17.05.16 |                           |                | 15        | Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe   |   |
| Mi           | 18.05.16 | Wisacher<br>anschliessend | 18:15          | 12        | Kurz: 400m P3' 200m / 400m P2' 200m / SP10'<br>Mittel: 300m P90" 600m P3' 300m / 200m P1' 400m P2' 200m / SP8'<br>Lang: 2 Ser. à 400m P1' 800m P2' 1200m P3' 800m P2' 400m / SP4'<br>Kraftcircuit                      | WKV: SVM 3000m:<br>8 x 400m P1'               |
| Do           | 19.05.16 | Individuell               |                |           | Lockerer DL 40'  | oder  |
|              |          | Wisacher<br>anschliessend | 18:00          | 6         | Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)<br>Lockerer DL 20' - 30', 3 KL  | gem. separatem Plan                           |
| Fr           | 20.05.16 | Individuell               |                |           | Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  | oder  |
|              |          | Individuell               |                |           | Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 6 x 80m  | oder  |
|              |          | Wisacher                  | 18:15          | 8         | Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm   | <b>Runners Track Night<br/>Karlsruhe GER</b>  |
|              |          |                           |                |           | Wettkampfvorbereitung für SVM  |   |
| Sa           | 21.05.16 | Grünwald                  | 10:30          |           | Mittel: nach Absprache<br>Lang: mittlerer DL 4km / 4 x 1km P2' / mittlerer DL 4 km / SP4'  | oder  |
|              |          | Hochdorf                  |                |           | <b>Schweizer Vereinsmeisterschaften, Regionalliga B</b><br>(W: 100m, 800m / M: 200m, 800m, 3000m)  | 3 AthletenInnen starten<br>1 Resultat zählt ! |
| So           | 22.05.16 | anschliessend             |                | 12        | Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe<br>Stabi und Fussgymnastik  |   |
| <b>KW 20</b> |          | <b>Total</b>              |                | <b>60</b> |  |   |



**Bemerkungen:** Die Wettkampfsaison ist eröffnet! Und bereits stehen eine Vielzahl an Wettkämpfen auf dem Programm. Dies erfordert teilweise noch persönliche Anpassungen am Trainingsplan. Wer noch keine Wettkampfplanung mit Gian Marco gemacht hat, sollte dies möglichst rasch nachholen.

