Trainingsplan Mai 2016 - KW 21 und 22





Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
		Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	23.05.16				Kurz: 3 Ser. à 200m P2' 100m SP6'	
			19:15	8	Mittel: 6-8 x 200m P90" oder 8 x 400m P1'	
					oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	24.05.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
					Wattle and and an it and fine Facility and	oder
Mi	25.05.16	Wisacher	18:15	7	Wettkampfvorbereitung für Freienbach Mittel: 500m P5' 200m / 400m P4' 200m SP10'	
		Wisaciiei	16.15	'	Lang: 2 Ser. à 5 x 500m TP300m in 90" / SP5'	
		Freienbach			Abendmeeting	
		110101100011			(100m, 200m, 800m)	
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Do	26.05.16	Wisacher	Abend		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	gem. separatem Kraft-
					Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	programm
		ansch	liessend	6	Lockerer DL ca. 30'	
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Fr	27.05.16	Wisacher	18:15	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Uster			Schweizermeisterschaften 10'000m und Steeple	Dessau GER
					(3000m Steeple, 5000m, 10'000m)	Winterthur
0 -	00.05.40	0."	40.00	40	Kurz: 3 Ser. à 5 x 30" P90" / SP8'	Dama NIM Mandana
Sa	28.05.16	Grünwald	10:30	12	Mittel: Mittlerer DL 4km / 4 x 500m TP500m / SP6'	Bern NW-Meeting
					MARA: 6km / 3 x 1km P90" / 6km / SP4' Wettkampfvorbereitung für Schaffhausen	
					wettkampivorbereitung für Schamausen	
So	29.05.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
	29.05.10	Schaffhausen			Munotmeeting	
					(600m)	
KW	21	Total		68		
		Wisacher	18:15		Finlaufen / Rumnfstahi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	30.05.16	Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m.	
Mo	30.05.16	Wisacher	18:15 19:15	8		P1' / SP8'
Мо	30.05.16	Wisacher		8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m	P1' / SP8'
Мо	30.05.16	Wisacher		8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m	P1' / SP8'
Mo	30.05.16	Wisacher		8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m	P1' / SP8'
		Wisacher			Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	P1' / SP8'
		Wisacher			Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Di	31.05.16		19:15	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m	P1' / SP8' P 4'30",3'30",2'30"
		Wisacher			Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75"	P 4'30",3'30",2'30"
Di	31.05.16	Wisacher	19:15	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m	
Di	31.05.16	Wisacher	19:15	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4'
Di	31.05.16	Wisacher	19:15	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40'	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder
Di	31.05.16	Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 liessend	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4'
Di	31.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher	19:15 18:15 liessend	14	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft-
Di	31.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher	19:15 18:15 liessend Abend	8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft-
Di	31.05.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch	19:15 18:15 liessend Abend	8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 liessend Abend	8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	8 6	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	8 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	8 6	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	8 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	8 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon
Di Mi Do Fr	31.05.16 01.06.16 02.06.16 03.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	14 8 6 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting (W: 200m, 400m, 800m, 3000m, 400m Hürden)	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon Laufnacht Regensburg GER
Di Mi Do	31.05.16 01.06.16 02.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Iliessend 18:15	8 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting (W: 200m, 400m, 800m, 3000m, 400m Hürden)	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon
Di Mi Do Fr	31.05.16 01.06.16 02.06.16 03.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Abend	14 8 6 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting (W: 200m, 400m, 800m, 3000m, 400m Hürden)	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon Laufnacht Regensburg GER
Di Mi Do Fr Sa	31.05.16 01.06.16 02.06.16 03.06.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher ansch Individuell Individuell Wisacher	19:15 18:15 Iliessend Abend Iliessend 18:15	14 8 6 8	Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30' Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbereitung für Jona Oberseemeeting (W: 200m, 400m, 800m, 3000m, 400m Hürden)	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4' oder gem. separatem Kraft- programm oder oder oder ZLC Zumikon Laufnacht Regensburg GER



