Trainingsplan Juli 2016 / KW 27 & 28





Wascher 18:15 Eliniater Rumgistable Law- und Sprungschule K/M South P1 200 P1 200 P3 P3 P3 P3 P3 P3 P3	Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
19.15 6 Lang			Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Di	Мо	04.07.16				K/M: 500m P10' 300m P6' 400m P8' 200m	
Milestrate Mark M				19:15	6	Lang: 5 x 800m P1',90",2',2'30" / 5 x 200m P30",45",1',75"	
Mil						oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Mil							
Mile	Di	05.07.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Miles							
Miles							
Miles						Kurz: 200m / 150m P90" 50m / 100m P1' 100m / SP 8'	
Lange 3 - 5 Ser. à 1000 m P1 ' 400 m / 5 P5' Marx: 6 8 x 1000 m A00 m P1 ' 5 P2'	Mi	06.07.16	Wisacher	18:15	12	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Anschlessend							Mara: 6-8 x 1000m 400m
Wisacher 18:00 Slabi, Kraftzraining (Wettkamphorbereitungs-Programm) gem. separatem Plan oder ode			ansch	hliessend		· · ·	· ·
Do 07.07.16 anschliessend 5 Lockerer DL 20" 30", 3 KL oder							
Individue	Do	07 07 16			5		•
Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder	Do	07.07.10		illesseria	3		
Fr			murvidueii			LOCKETET DE 40	ouei
Fr			Wiggshor	10.15	G	Cohnallid citatraining damage congretom Carintare grown	odor
Individue Dauerlauf 30'-40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 10 x 30m oder	г.,	00.07.16	Wisacrier	16.15	0	Schlieligkenstranning gernass separatem Sprintprogramm	ouei
Individue	rr	08.07.16	In all of the U			Developed 201 401 domestic of the literature 142 20	adau
Sa						, , ,	oder
Sa						•	
mach Absprache mach			Grünwald	10:30			
Individue Wettkamptvorbereitung für Kanonale Meisterschaften	Sa	09.07.16					Kortrijk BEL
So 10.07.16				bsprache			oder
Thalwill			individuell			Wettkampfvorbereitung für Kanonale Meisterschaften	
Thalwil							
	So	10.07.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
Mo			Thalwil		8	Kantonale Meisterschaften	
Wisacher 18:15						(200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 300m/400m Hürden)	
Mo	KW	27		Total	64		
Mo							
19:15 6 Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'			Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Di 12.07.16	Мо	11.07.16	Wisacher	18:15			
Di 12.07.16	Мо	11.07.16	Wisacher		6	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8'	
Militel: 3x 300m P3' oder 4x 400m P2'	Мо	11.07.16	Wisacher		6	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8'	
Militel: 3x 300m P3' oder 4x 400m P2'	Мо	11.07.16	Wisacher		6	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8'	
Mi 13.07.16 Wisacher 18:15 12 Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit			Wisacher			Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Mi 13.07.16 Wisacher 18:15 12 Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Wisacher 18:00 anschliessend Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) gem. separatem Plan oder Do 14.07.16 Misacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 15.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Sa 16.07.16 nach Absprache Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40", Jo x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km So 17.07.16 Schweizermeisterschaften Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe			Wisacher			Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Mi 13.07.16 Wisacher 18:15 12 Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Wisacher 18:00 anschliessend Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) gem. separatem Plan oder Do 14.07.16 Misacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 15.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Sa 16.07.16 nach Absprache Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40", Jo x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km So 17.07.16 Schweizermeisterschaften Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe			Wisacher			Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Do			Wisacher			Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
anschliessend Kraftcircuit Wisacher 18:00 Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) gem. separatem Plan oder Individuell Lockerer DL 20' - 30', 3 KL oder oder Lockerer DL 40' oder Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Individuell Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Nara: 3 x 8km Dauerlauf 30' - 40' / 10 x 30' / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Dauerlauf 30' - 40', dazw. Haufschule, Sprints 6 x 60m oder Oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Nittel: Hügelläufe 10 x 40'' / 10 x 30'' / TP, SP6' Pace gesteigert 10''/km Genf Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16		19:15	14	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5'	
Wisacher 18:00 Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) gem. separatem Plan oder	Di	12.07.16		19:15	14	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2'	
Do 14.07.16 anschliessend 5 Lockerer DL 20' - 30', 3 KL oder Individuell Lockerer DL 40' Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) 13 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16	Wisacher	19:15	14	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1'	
Individuell Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Individuell Indiv	Di	12.07.16	Wisacher	19:15 18:15 hliessend	14	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit	dem separatem Plan
Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16 13.07.16	Wisacher ansch Wisacher	19:15 18:15 hliessend 18:00	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	
Fr 15.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16 13.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch	19:15 18:15 hliessend 18:00	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
Fr 15.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL oder Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Mara: 3 x 8km Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16 13.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch	19:15 18:15 hliessend 18:00	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Genf Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di	12.07.16 13.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	oder oder
Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Nittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km Genf Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Genf Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher	19:15 18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder oder
nach Absprache Sa 16.07.16 Sa 16.07.16 Renf Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell	19:15 18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m	oder oder oder
Sa 16.07.16 Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Pace gesteigert 10"/km	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell	19:15 18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder oder
Genf 8 Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe So 17.07.16 Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften	oder oder oder oder oder
(Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) 13 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe So 17.07.16 Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 hliessend 18:00 hliessend	12	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6'	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
So 17.07.16 Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell nach A	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6'	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
So 17.07.16 Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell nach A	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" /10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
Genf 8 Schweizermeisterschaften (Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do	12.07.16 13.07.16 14.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell nach A	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5 6	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m)	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
(Final: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	Di Mi Do Fr	12.07.16 13.07.16 14.07.16 15.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell nach A	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5 6	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m)	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
	Di Mi Do Fr	12.07.16 13.07.16 14.07.16 15.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell A Genf	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5 6 8 13	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
KW 28 Total 72	Di Mi Do Fr	12.07.16 13.07.16 14.07.16 15.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell A Genf	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5 6 8 13	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km
	Di Mi Do Fr Sa	12.07.16 13.07.16 14.07.16 15.07.16 16.07.16	Wisacher ansch Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell Genf Genf	18:15 hliessend 18:00 hliessend	14 12 5 6 8 13 8	Kurz: 300m P3' 150m / 200m P2' 100m / 100m P1' 50m / SP8' Mittel: 800m, 200m / 600m, 200m / 400m, 200m / P1', SP8' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 4 x 150m Tempowechselläufe P5' Mittel: 3 x 300m P3' oder 4 x 400m P2' Lang: 10 x 400m P1' Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 60m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Wettkampfvorbereitung für Schweizermeisterschaften Mittel: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 30" / TP, SP6' Lang: Hügelläufe 10 x 40" / 10 x 1' / TP, SP6' Schweizermeisterschaften (Vorläufe: 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden / Final: 5000m) Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	oder oder oder oder oder Mara: 3 x 8km



