

Trainingsplan März 2016

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	29.02.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	01.03.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	02.03.16	Wisacher	18:15 18:00	10	Kurz: 3 x 400m / 2 x 2 x 300m / 4 x 200m P angepasst / SP5' Mittel: 5 x 400m / 5 x 300m / 5 x 200m P1',45",30" / SP5' Lang: 5 x 400m / 5 x 300m / 5 x 400m P1',45",1' / SP5' HAMA: 6km HAMA-Pace / 5x400m/5x300m/5x400m P1',45",1'/SP5'	anschliessend Kraftcircuit
Do	03.03.16	Individuell Wisacher anschliessend	18:30	6	Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	oder gem. separatem Kraft- programm
Fr	04.03.16	Individuell Wisacher Individuell	18:00	8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 10 x 50m	oder oder
Sa	05.03.16	Grünwald individuell Benken	10:30	10	Alle: Hügel: 2 Ser. à 30", 45", 60", 75", 60", 45", 30" TP/SP6' HAMA: 4 x 4km P4' Cross-Schweizermeisterschaften U16W: 3km/U16M+U18-20W: 4km/U18M: 5km/U20M: 6km/M: 8km/F: 6km/Kurz: 3km)	
So	06.03.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	
KW 9		Total		72		
Mo	07.03.16	Wisacher	18:15 19:30	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule KL 5 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	08.03.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	09.03.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Kurz: 3 Ser. à 600m, 400m, 200m P angepasst / SP5' Mittel: 3 Ser. à 800m, 600m, 400m P2',90" / SP5' Lang: 3-4 Ser. à 800m, 600m, 800m P2',90" / SP4' Kraftcircuit	
Do	10.03.16	Individuell Wisacher anschliessend	Abend	6	Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	oder gem. separatem Kraft- programm
Fr	11.03.16	Individuell Wohlen Individuell	18:00	8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügel sprints 10 x 40m	oder oder
Sa	12.03.16	Grünwald Grünwald	10:00 10:30	15	EL 10', Tempsteigerungs-DL 8-10km (Beginn mit 5'00"/km) EL 10', Tempsteigerungs-DL 8-15km (Beginn mit 4'30"/km oder schneller!)	FISU-Cross-WM
So	13.03.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
KW 10		Total		79		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	14.03.16	Wisacher	18:15 19:30	8	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule KL 5 x 200m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	15.03.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	16.03.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 200m, 400m, 600m, 800m, 600m, 400m, 200m Mittel: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 1200m, 1000m, 800m, 600m, 400m Kraftcircuit	P angepasst P90"/2'/2'30"/3'/2'30"/2' P1'/1'/90"/2'/2'30"/2'/90"/1'
Do	17.03.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	18.03.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 60m	
Sa	19.03.16	Regensdorf	08:30		Papiersammlung LCR (Treffpunkt Lopatex, Lindenstrasse 3, Dällikon)	
		Grünwald	16:00	15	Kurz: Hügeläufe: 3 Ser à 5 x 200m TP Mittel: Hügeläufe: 20 x 200m schnelle TP Lang: Hügeläufe: 25 x 200m schnelle TP	TP MAN: ca. 55" TP WOM: ca. 60" - 65"
So	20.03.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
KW 11	Total			77		
Mo	21.03.16	Wisacher	18:15 19:30	8	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule KL 4 x 250m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	Conconi-Test
Di	22.03.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	23.03.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 3 Ser. à 500m, 400m, 300m P90",75" / SP6' Mittel: 3 Ser. à 600m, 500m, 400m P90",75" / SP6' Lang: 3-4 Ser. à 1000m, 500m, 1000m P90" / SP4' Kraftcircuit	
Do	24.03.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	25.03.16	Separater Trainingsplan Ostern				
Sa	26.03.16					
So	27.03.16					
KW 12	Total			78		



Bemerkungen: Am Montag, 21. März 2016 ist nächste Conconitest. Wer daran teilnehmen will, meldet sich vorgängig per Mail an Ruedi.
Damit alle an der obligatorischen Altpapiersammlung des LCR am Samstag, 19. März 2016 um 8:30 Uhr teilnehmen können, findet das Training im Grünwald erst um 16:00 Uhr statt.

