Trainingsplan Juli 2016 / KW 29 & 30





Wiscoher 18-15 Simulation / Purpleman Source So	Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
19:15 6			Wisacher	18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Di	Мо	18.07.16				50m P2' 100m P4' 150m P6' 200m P8' 150m P6' 100m P4' 50m	
19.07.16				19:15	6		
Miles 18.15 13 Mittel 2 Ser, à 4.5 x 300m Pangeposst / SP 6' Mittel 2 Ser, à 4.5 x 300m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' SP 6' Lang Langer Dauertar Sprintprogramm Oder SP 7 x 22.71.8 Langer Dauertar SD - 40', daze. Laurischule, Higgesprints 6 x 60m Oder Langer Dauertar SD - 60', SR L Langer Dauertar SD - 70', Steigerungsläufe Langer Dauertar SD - 70', Steig						oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Miles 18.15 13 Mittel 2 Ser, à 4.5 x 300m Pangeposst / SP 6' Mittel 2 Ser, à 4.5 x 300m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' / SP 6' Lang 15 x 400m P1/90' SP 6' Lang Langer Dauertar Sprintprogramm Oder SP 7 x 22.71.8 Langer Dauertar SD - 40', daze. Laurischule, Higgesprints 6 x 60m Oder Langer Dauertar SD - 60', SR L Langer Dauertar SD - 70', Steigerungsläufe Langer Dauertar SD - 70', Steig	D:	10.07.10			4.4	Langua Davarda of COL 701 2 Obsidence dell'info	
Mi 20.07.16 Weacher 18.15 13 Mittel: 2 Ser. A 6. 4 00m P 1/90" / SP 6' Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Mittel: 2 septiment Pilan oder Fr 22.07.16 Wisacher 18.15 6 Schnettligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Oder Fr 22.07.16 Individuell Dauerfauf 30" -40", dezw. Lautschule, Högelsprints 5 x 60m Oder Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 24.07.16 13 Langer Dauerfauf 60", 3 Steigerungstäufe Stabl und Fussymmastik Mo 25.07.16 18:15 Woche mit mittelerer Gesamtbelastung Di 26.07.16 18:15 Kurz: 3 4 Ser. 8 400m Pz 200m / SP6' Mi 27.07.16 18:15 Kurz: 4	DI	19.07.16			14	Langer Daueriaut 60' - 70', 3 Steigerungslaute	
Mi 20.07.16 Weacher 18.15 13 Mittel: 2 Ser. A 6. 4 00m P 1/90" / SP 6' Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Mittel: 2 septiment Pilan oder Fr 22.07.16 Wisacher 18.15 6 Schnettligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Oder Fr 22.07.16 Individuell Dauerfauf 30" -40", dezw. Lautschule, Högelsprints 5 x 60m Oder Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 24.07.16 13 Langer Dauerfauf 60", 3 Steigerungstäufe Stabl und Fussymmastik Mo 25.07.16 18:15 Woche mit mittelerer Gesamtbelastung Di 26.07.16 18:15 Kurz: 3 4 Ser. 8 400m Pz 200m / SP6' Mi 27.07.16 18:15 Kurz: 4							
Mi 20.07.16 Weacher 18.15 13 Mittel: 2 Ser. A 6. 4 00m P 1/90" / SP 6' Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Lang: 15 x 400m P 1/90" / SP 6' Lang: Mittel: 2 septiment Pilan oder Fr 22.07.16 Wisacher 18.15 6 Schnettligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Oder Fr 22.07.16 Individuell Dauerfauf 30" -40", dezw. Lautschule, Högelsprints 5 x 60m Oder Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 23.07.16 Grünweld 10:30 15 Mittel: mittelere DL 3 x 4km / SP5' Sa 24.07.16 13 Langer Dauerfauf 60", 3 Steigerungstäufe Stabl und Fussymmastik Mo 25.07.16 18:15 Woche mit mittelerer Gesamtbelastung Di 26.07.16 18:15 Kurz: 3 4 Ser. 8 400m Pz 200m / SP6' Mi 27.07.16 18:15 Kurz: 4						Kurz: 2 Ser. à 4-5 x 300m P angenasst / SP 6'	
Lange: 15 x 400m P1/90° Kraticirust	Mi	20.07.16	Wisacher	18:15	13		
Neacher 18:00 Stabl. Krafttraining (Maximalkraft-Programm) gem. separatem Plan oder							
Do			anschliessend			Kraftcircuit	
Individue			Wisacher 18:00			Stabi, Krafttraining (Maximalkraft-Programm)	gem. separatem Plan
Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder	Do	21.07.16	ansch	hliessend	5	Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
Fr 22.07.16			Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr 22.07.16			140	10.15			
Individue Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 60m oder	E	22.07.16	Wisacner	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemass separatem Sprintprogramm	oder
Individue Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Kurz: mitteler DL 4km / SP5' / 5 x 40" P2' Mittel: mitteler DL 2 x 4km / SP5' S x 40" P2' Mittel: mitteler DL 2 x 4km / SP5' Mittel: mitteler DL 3 x 4km / SP5' Mittel: mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler Mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler Mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler Mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler Mitteler Mitteler Mitteler DL 4 x 4km / SP5' Mittel: mitteler	П		Individuell			Dauerlauf 30' - 40' dazw Laufschule Hügelsprints 6 v 60m	oder
Sa 23.07.16 Grünwald 10:30 15 Kurz: mittlerer DL 2 x 4km / SP5' / 5 x 40' P2' Mittle: mittlerer DL 2 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 3 x 4km / SP5' Sa 40' P2' Mittle: mittlerer DL 40' - S0' Mittle: 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' Mittle: 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' Mittle: 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' 200m / SP6' Mittle: 3 x 4 Ser. a 400m P2' 200m / SP6' Mittle: 3 x 4 Ser. a 400m P2' 200m / SP6' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Meeting (100m, 2000m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Meeting (100m, 2000m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Meeting (The state of the s	odei
Lang: mittlerer DL 3 x 4km / SP5'							
So 24.07.16 anschliessend 13	Sa	23.07.16	Grünwald	10:30	15		
Stabi und Fussgymnasitik Stabi und Fussgymnasitik						Lang: mittlerer DL 3 x 4km / SP5'	
Stabi und Fussgymnasitik Stabi und Fussgymnasitik							
Stabi und Fussgymnasitik Stabi und Fussgymnasitik							
Wisacher 18:15 Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' 200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' 200m /	So	24.07.16			13		
Mo 25.07.16 Wisacher			anschliessend			Stabi und Fussgymnasitik	
Mo 25.07.16 Wisacher	KW	20	Total		70	Washa mit mittlaray Casamthalastung	
Mo 25.07.16	TXW	20	rotai		12	Woole the medicine desambelasting	
19:15 6							
Di			Wisacher	18:15			
Di	Мо	25.07.16	Wisacher		6		
Wisacher 18:15	Мо	25.07.16	Wisacher		6	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6'	
Wisacher 18:15	Мо	25.07.16	Wisacher		6	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6'	
Mi 27.07.16 8 Mittel: 3.4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4.5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Bern Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Wisacher 18:00 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) gem. separatem Plan oder Do 28.07.16 Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.			Wisacher			200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Mi 27.07.16 8 Mittel: 3.4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4.5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Bern Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Wisacher 18:00 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) gem. separatem Plan oder Do 28.07.16 Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.			Wisacher			200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5'			Wisacher			200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Bern Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1500m, 3000m) Wisacher 18:00 Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) gem. separatem Plan oder oder Individuell Lockerer DL 20' - 30', 3 KL oder oder oder Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Oder Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.				19:15		200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Do 28.07.16 Wisacher 18:00 anschliessend 5 Lockerer DL 20' - 30', 3 KL oder Individuell Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di	26.07.16		19:15	14	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6'	
Do 28.07.16 anschliessend 5 Lockerer DL 20' - 30', 3 KL oder DL 40' Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di	26.07.16	Wisacher	19:15	14	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5'	
Individuell Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Individuell Individuell Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di	26.07.16	Wisacher	19:15 18:15	14	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m)	dom constrator Plan
Wisacher 18:15 6 Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm oder Fr 29.07.16	Di Mi	26.07.16 27.07.16	Wisacher Bern Wisacher	19:15 18:15	8	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm)	
Fr 29.07.16 Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m oder Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch	19:15 18:15	8	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
Individuell Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch	19:15 18:15	8	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
Individuell Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch	19:15 18:15 18:00 hliessend	8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	oder oder
Sa 30.07.16 Grünwald 10:30 14 Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 anschliessend 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch	19:15 18:15 18:00 hliessend	8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	oder oder
Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell	19:15 18:15 18:00 hliessend	8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	oder oder
Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell	19:15 18:15 18:00 hliessend	8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	oder oder
So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi Do	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 18:00 hliessend	14 8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder
So 31.07.16 14 Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi Do	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 18:00 hliessend	14 8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder oder
anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi Do	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 18:00 hliessend	14 8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6'	oder oder
anschliessend Stabi und Fussgymnasitik Wettkampfvorbereitung für 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	Di Mi Do	26.07.16 27.07.16 28.07.16	Wisacher Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 18:00 hliessend	14 8 5	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6'	oder oder
	Di Mi Do Fr	26.07.16 27.07.16 28.07.16 29.07.16	Wisacher Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell	18:15 18:00 hliessend	14 8 5 6	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	oder oder
KW 30 Total 67 Woche mit hoher Gesamtbelastung	Di Mi Do Fr	26.07.16 27.07.16 28.07.16 29.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell Grünwald	19:15 18:15 18:00 hliessend 18:15	14 8 5 6	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A.	oder oder
	Di Mi Do Fr	26.07.16 27.07.16 28.07.16 29.07.16	Wisacher Bern Wisacher ansch Individuell Wisacher Individuell Individuell Grünwald	19:15 18:15 18:00 hliessend 18:15	14 8 5 6	200m / 2 x 150m P3' / 3 x 100m P2' / 4 x 50m P1' / SP6' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Kurz: 3-4 Ser. à 400m P2' 200m / SP6' Mittel: 3-4 Ser. à 600m P2' 300m / SP6' Lang: 4-5 Ser. à 1000m P2' 500m / SP5' Meeting (100m, 200m, 400m, 600m, 1000m, 1500m, 3000m) Stabi, Krafttraining (Kontrast-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Hügelläufe 3 Ser. à 3-4 x 1' P1'/90"/2' / SP6' Ruhetag wenn 1. August-Meeting in Affoltern a.A. Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	oder oder



