Trainingsplan August 2016 / KW 33 & 34

Mittel- / Langstrecken



	Datum	Ort Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
		Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	15.08.16			K/M: 400m / 2 x 200m P2' / 4 x 100m P1' / SP8'	
			6	oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	oder
				WKV: Ruhetag für Abendmeeting	
Di	16.08.16		6	Wettkampfvorbereitung für Abendmeeting	
					oder
				Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	17.08.16	Wisacher	7	Abandmosting	Padan 1000m Cun
IVII		wisacher	7	Abendmeeting (100m, 400m, 1500m, 2000m, 400mH)	Baden 1000m-Cup
				(100m, 400m, 1500m, 3000m, 400mH) Mara: 2 x 6km Marathon-Pace	
				Maia. 2 X OKIII Maiatiion-race	
Do	18.08.16		10	Lockerer DL 40' - 50', 3 KL	
20	10.00.10			255,615, 52 15 65 (61.2	
Fr	19.08.16	Wisacher 18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell		Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m	oder
		Individuell		Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Individuell		Wettkampfvorbereitung für Sommermeeting	
		Sarnen	8	Sommermeeting	Merksem BEL
Sa	20.08.16			(100m, 200m, 800m, U16: 600m, 2000m)	
				K/M/L: nach Absprache	
		nach Absprache		Mara: Longrun 40km	Pace: gesteigert
So	21.08.16		13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	ZLC Rheinfalllauf
		anschliessend		Stabi und Fussgymnasitik	
KW	33	Total	56		
		Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	22.08.16	Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12'	
Мо	22.08.16	Wisacher 18:15	6		
Мо	22.08.16	Wisacher 18:15	6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12'	
Мо	22.08.16	Wisacher 18:15	6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache	
Mo	22.08.16	Wisacher 18:15		K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
		Wisacher 18:15		K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
				K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH)	
Di	23.08.16	Riehen	13	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6'	
				K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m	
Di	23.08.16	Riehen Wisacher 18:15	13	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m	Pace W: 4'10"/3'40"
Di	23.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend	7	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit	,
Di Mi	23.08.16 24.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00	7	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	gem. separatem Plan
Di	23.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	7	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell	7	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan
Di Mi	23.08.16 24.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	7 5	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m)	gem. separatem Plan oder oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16 25.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne	7	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne	7 5	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m)	gem. separatem Plan oder oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16 25.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15	7 5	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften	gem. separatem Plan oder oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16 25.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell	7 5	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m	gem. separatem Plan oder oder
Di Mi	23.08.16 24.08.16 25.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell	7 5	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m	gem. separatem Plan oder oder
Di Mi Do	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell	7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder oder oder oder
Di Mi Do	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell	13 7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Staffel-Schweizermeisterschaften	gem. separatem Plan oder oder oder oder
Di Mi Do	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell Basel	13 7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Staffel-Schweizermeisterschaften (4 x 400m, 3 x 1000m, Olympische, Américaine)	gem. separatem Plan oder oder oder oder
Di Mi Do	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell Basel	13 7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Staffel-Schweizermeisterschaften (4 x 400m, 3 x 1000m, Olympische, Américaine)	gem. separatem Plan oder oder oder oder
Di Mi Do	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell Basel	13 7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Staffel-Schweizermeisterschaften (4 x 400m, 3 x 1000m, Olympische, Américaine) Mara: 2 x 5km TP4' / 5 x 1km TP2'	gem. separatem Plan oder oder oder oder
Di Mi Do Sa So	23.08.16 24.08.16 25.08.16 26.08.16	Riehen Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Lausanne Wisacher 18:15 Individuell Individuell Basel nach Absprache	13 7 5 6	K/M: 2 Ser. à 4 x 200m P50" / SP12' Lang: nach Absprache oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Sommerabendmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 300mH) Kurz: 3 x 150m P3' / 3 x 50m P3' / SP6' Mittel: 300m P3' 200m P3' 300m Mara: 8 x 1000m/400m Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Athletissima (800m / U18: 1500m) Wettkampfvorbereitung für Staffel-Meisterschaften Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Staffel-Schweizermeisterschaften (4 x 400m, 3 x 1000m, Olympische, Américaine) Mara: 2 x 5km TP4' / 5 x 1km TP2' Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	gem. separatem Plan oder oder oder oder



