

Trainingsplan November 2015

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	02.11.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	03.11.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	04.11.15	Wisacher	18:15	12	Kurz: 6 - 8 x 300m TP angepasst Mittel: 8 x 400m mit schnellen TP 400m Lang: 12 x 400m mit schnellen TP 400m Kraftcircuit	Trabpausen: M: ca. 1'40" (= 4'10"/km) W: ca. 2' (= 5'00"/km)
Do	05.11.15	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	18:30	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	06.11.15	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	
Sa	07.11.15	Grünwald	10:30	15	Kurz: Temposteigerungs-DL 4-6km + 600m + 400m M+L: Temposteigerungs-DL 8-15km (auf der 1km-Runde) Pace jeweils um 5"/km steigern	Kyburglauf
		Bern	10:00		Cross-Vorbereitungstraining: 5 x 1,5 km + 5 x 300m	
So	08.11.15			13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnasitik	
KW 45		Total		79		
Mo	09.11.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	Conconi-Test
Di	10.11.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	11.11.15	Wisacher	18:15	12	Kurz: 6 - 8 x 600m TP angepasst Mittel: 6 - 8 x 1km TP2' Lang: 8 - 10 x 1km TP2' Kraftcircuit	wenn vom Wetter her möglich auf der Wiese !
Do	12.11.15	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	13.11.15	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 60m	
Sa	14.11.15	Grünwald	10:30	15	Kurz: DL mittel 1 x 4km SP6' 4 x 1' P1' angepasst Mittel: DL mittel 2 x 4km TP4' Lang: DL mittel 2 x 6km TP4'	
So	15.11.15			13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnasitik	
		Wisacher			1. Wisacher-Cross NW: 500m - 4km / U18+U20M: 6km, M: 8km / U18+20F: 4km, F: 6km)	
KW 46		Total		79		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	16.11.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	17.11.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	18.11.15	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 2 Ser. à 4 x 400m TP angepasst / SP4' Mittel: 2 Ser. à 4 x 600m TP200m / SP4' Lang: 3 Ser. à 4 x 600m TP200m / SP4' Kraftcircuit	Trabpausen: M: ca. 50" - 60" W: ca. 60" - 70"
Do	19.11.15	Individuell Wisacher Abend anschliessend		6	Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	oder gem. separatem Kraft- programm
Fr	20.11.15	Individuell Wisacher Individuell	18:00	8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 60m	oder oder
Sa	21.11.15	Grünwald	10:30	15	Kurz: DL mittel 1 x 4km SP6' 2 x 1km P4' angepasst Mittel: DL mittel 2 x 5km TP4' Lang: DL mittel 3 x 5km TP4'	Corrida Bulloise
So	22.11.15		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	int. Cross Darmstadt GER int. Cross Tilbourg NED
KW 47		Total		79		
Mo	23.11.15	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	24.11.15			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	25.11.15	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Kurz: 4 Ser. à 2 x 400m P angepasst / SP3' Mittel: 4-5 x 1200m P3' Lang: 5-6 x 1200m P3' Kraftcircuit	
Do	26.11.15	Individuell Wisacher Abend anschliessend		6	Lockerer DL 40' Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	oder gem. separatem Kraft- programm
Fr	27.11.15	Individuell Wisacher Individuell	18:00	8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hüfelsprints 8 x 50m	oder oder
Sa	28.11.15	Grünwald Bern	10:30 10:00	15	Kurz: DL intensiv 2-3 x (1km, P, 1km) SP4' Mittel: DL intensiv 2-3 x 3km TP4' Lang: DL intensiv 3-4 x 3km TP4' Cross-Vorbereitungstraining: 200m/2x400m/3x1500m/2x400m/200m	Basler Stadtlau (5,5km / Elite: W 5,9km / M 7,55km)
So	29.11.15		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
KW 48		Total		79		



Bemerkungen: Am Montag, 9. November 2015 ist der erste Conconitest. Wer daran teilnehmen will, meldet sich bis am 6. November 2015 per Mail an Ruedi. Persönliche Polar-Pulsuhren bitte vorgängig kontrollieren. Wer am Freitag jeweils an den geleiteten Sprinttrainings teilnehmen möchte, meldet sich per Mail an Gian Marco.

