

SOMMERLAGER 2014

02.08.14 - 09.08.14

OL-NWK ZH·SH

Orientierungslauf Nachwuchskader

Trainingsplan Sommerlager		Samstag 02.08.14				Sonntag 03.08.14				Montag 04.08.14				Dienstag 05.08.14				Mittwoch 06.08.14				Donnerstag 07.08.14				Freitag 08.08.14				Samstag 09.08.14															
		K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST	K	LT	MT	ST																
Morgen	Dauer Inhalt					30				40 - 60				25 - 35				50 - 70				40 - 60				60																			
		Reise Zürich - Lenzerheide				Krafttraining/Laufschule/ Stempelsprint				God da Staz 1:10 000 Fokustraining Relief (3 Schlaufen)				Drusetschawald/Seehornwald 1:10 000 Middle Quali				Dauerlauf 50 - 70'				God da Staz 1:10 000 Postenraum				Krafttraining/ Laufschule				packen, Haus putzen, Reise nach Savognin															
Mittag	Dauer Inhalt	Essen: Lunch				Essen: im Haus				Essen: im Haus				Essen: Lunch				Essen: Lunch				Essen: im Haus				Essen: im Haus				Essen: Lunch															
Nachm.	Dauer Inhalt	50 - 70				40 - 50								40 - 60												50 - 80				40 - 60															
	Dauer Inhalt	Scharmoin 1:10 000 Training Hanglaufen, anschl. Weiterfahrt nach Zuoz				God Surlej 1:10 000 ZetteliOL				"frei"/lokerer DL/Spiel				Flüelapass 1:10 000 verkürzte Langdistanz				Teamevent				"frei" evt. Fahrt nach Pontresina/Samedan (Einkaufen)				God da Staz/God Surlej 1:10 000 Langdistanz				Got Grond Salouf 1:10 000 Staffelstarts															
früh. Abend	Dauer Inhalt	Dehnen				Dehnen				Dehnen				Dehnen				Dehnen				Dehnen				Dehnen				Weiterreise nach Hause															
spät. Abend	Dauer Inhalt	Input: Wochenplan, Infos Lager				Input Herbstsaison				Input Erfahrungsberichte internationale Wettkämpfe				Auswerten				Input Jugendcup				God Surlej 1:10 000 Engadiner Abend OL				Schlussabend																			
Einheitentotal:		01:00				00:30				00:45				00:50				00:30				01:00				00:50				00:35															
Tagestotal:		01:00				01:15				00:50				01:20				01:20				01:00				01:25				02:05															
																						Langsam-T.		27%		02:40		Krafttotal:				01:30													
																						Mittel-T.		30%		02:55																			
																						Schnelles-T.		27%		02:40		Gesamttotal:				09:45													