Trainingsplan August 2016 / KW 31 & 32

Mittel- / Langstrecken



	_				HUNNING IEAW
Tag	Datum	Ort Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	01 00 16	individuell	12	EL, Fahrtspiel 20' mit Belastungen zwischen 20" und 2', AL	
IVIO	01.08.16	Affaltorn a A		4 August Mosting	
		Affoltern a.A.		1. August Meeting (100m, 200m, 400m, 800m, 3000m, U14: 600m)	
				(10011, 20011, 40011, 80011, 300011, 014. 80011)	
Di	02.08.16		14	Langer Dauerlauf 601 701 2 Steigerungsläufe	
Di	02.06.10		14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Wisacher		Kurz: 3 x 300m P3' / 3 x 200m P2' / 3 x 100m P1' / SP8'	anschliessend Kraft-
Mi	03.08.16	Wisaciici	9	Kurz: 3 x 300m P3' / 3 x 200m P2' / 3 x 100m P1' / SP8' Mittel: 4 x 400m P2' / 4 x 300m P90" / 4 x 200m P1' / SP8'	circuit
IVII	03.08.10	Langanthal	9	Internationales Sommer-Meeting	Circuit
		Langenthal		_	
		Wisacher 18:00		(100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m)	dom congretem Dian
Do	04.00.46		_	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	gem. separatem Plan
Do	04.08.16	anschliessend	5	Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
		Individuell		Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher 18:15	6	Cohnellid site training demand converte Covietnes demand	adar
г.	05.00.16	Wisacher 18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
Fr	05.08.16	La altistatora II		Developed 201 401 deep Levisehole 115 selection 0 40 deep	
		Individuell		Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 40m	oder
		Individuell		Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
	06.00.40	Owing and Annual	40	Kurz: 2 x 600m TP4' / 6 x 200m P2' / SP6'	Monting
Sa	06.08.16	Grünwald 10:30	10	Mittel: 5 - 6 x 600m TP4'	Meeting Lausanne
				Lang: 6 - 10 x 600m TP4'	Huizigen BEL
So	07.08.16		13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
		anschliessend		Stabi und Fussgymnasitik	
KW	31	Total	69		
		Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
	08.08.16			Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 6 x 150m P3'	
			6	the state of the s	P1',90",2',2'30",2',90"
				K/M: 6 x 150m P3'	P1',90",2',2'30",2',90"
				K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m	P1',90",2',2'30",2',90"
			6	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	P1',90",2',2'30",2',90"
Мо	08.08.16		6	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	P1',90",2',2'30",2',90"
Мо	08.08.16	Wisacher 18:15	6	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	P1',90",2',2'30",2',90"
Мо	08.08.16	Wisacher 18:15	6	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting	P1',90",2',2'30",2',90"
Мо	08.08.16	Wisacher 18:15	6	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m)	P1',90",2',2'30",2',90"
Mo	08.08.16 09.08.16	Wisacher 18:15 Olten	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5'	P1',90",2',2'30",2',90"
Mo	08.08.16 09.08.16	Wisacher 18:15 Olten	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5'	P1',90",2',2'30",2',90"
Mo	08.08.16 09.08.16	Wisacher 18:15 Olten Wisacher 18:15	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise	P1',90",2',2'30",2',90" gem. separatem Plan
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16	Wisacher 18:15 Olten Wisacher 18:15 anschliessend	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit	
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16	Wisacher 18:15 Olten Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	gem. separatem Plan
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	6 14 8	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	gem. separatem Plan oder
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell	6 14 8 9	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	gem. separatem Plan oder oder
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell	6 14 8 9	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	gem. separatem Plan oder oder
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15	6 14 8 9	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15	6 14 8 9	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30,	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15	6 14 8 9	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30,	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Anschliessend Wisacher 18:00 Anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Anschliessend Wisacher 18:00 Anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Anschliessend Wisacher 18:00 Anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16	Olten Wisacher 18:15 Anschliessend Wisacher 18:00 Anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do Fr	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16 12.08.16	Olten Wisacher 18:15 Anschliessend Wisacher 18:00 Anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Nationales Bärner Nachmittagsmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m)	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do Fr	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16 12.08.16	Olten Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell Bern	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Nationales Bärner Nachmittagsmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m)	gem. separatem Plan oder oder oder
Mo Di Mi Do Fr Sa	08.08.16 09.08.16 10.08.16 11.08.16 12.08.16	Olten Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell Bern	6 14 8 9 5	K/M: 6 x 150m P3' Lang: 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer DL 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Abend-Meeting (100m, 200m, 400m, 800m) Kurz: 4 x 200m P5' Mittel: 4 x 300m P5' Lang: 10 - 15 x 300m P30"/60" abwechslungsweise Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Wettkampfvorbeeitung für Bärner Nachmittagsmeeting Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 2 Ser. à 50m,40m,30, Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Nationales Bärner Nachmittagsmeeting (100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m)	gem. separatem Plan oder oder oder



