

Trainingsplan Juni 2016 / KW 25 & 26



Mittel- / Langstrecken

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	20.06.16	Wisacher	18:15	8	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule 200m P8' 300m P12' 200m Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	oder oder
Di	21.06.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Brugg		7	Schachencup (400m / 800m / 1500m)	
Mi	22.06.16	Wisacher	18:15	9	Kurz: 5 x 150m P5' Mittel: 1200m / SP8' / 6 x 300m P90" Lang: 6 x 1000m P2'30" anschliessend Kraftcircuit	Thun
Do	23.06.16	Wisacher	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL anschliessend	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	24.06.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
Sa	25.06.16	Wisacher	10:30		Kurz: 600m / 2 x 400m P3' / 3 x 300m P2' / SP8' Mittel: 800m / 2 x 600m P3' / 3 x 400m P2' / SP8' Lang: 1200m / 2 x 1000m P3' / 3 x 800m P2' / SP5'	nach Absprache: Mara: 3 x 10km (Pace steigern um 10")
		Kreuzlingen			Regionale Meisterschaften (U16: VL 600m, 2000m / U18: VL 800m, 3000m)	
So	26.06.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	Hanau GER
		La Chaux-de-Fonds			Résisprint international (200m, 400m, 800m, 400mH)	
		Kreuzlingen			Regionale Meisterschaften (U16: 600m / U18: 400m, 800m, 1500m)	
KW 25	Total			63	Woche r m	
Mo	27.06.16	Wisacher	18:15	8	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule 4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	oder
Di	28.06.16			15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Brugg		7	Schachencup (200m / 600m / 3000m)	
Mi	29.06.16	Wisacher	18:15	8	Kurz: 300m P3' 200m P2' 100m / 100m P1' 200m P2' 300m Mittel: 300, 200m, 100m / 100m, 200m, 300m / 300m, 200m, 100m Lang: 6-8 x 1km zügig / 400m schnell ohne Pausen anschliessend Kraftcircuit	SP8' P1'-3' / SP8'
Do	30.06.16	Wisacher	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL anschliessend	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	Olten
Fr	01.07.16	Wisacher	18:15	6	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m	oder
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	
		nach Absprache			Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5'	Mara: 4 x 5km
Sa	02.07.16	Nottwil		8	Bonus-Track (200m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	
So	03.07.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik anschliessend	Lockeran BEL
KW 26	Total			70	Woche mit hoher Gesamtbelastung	