Trainingsplan Juni 2016 / KW 25 & 26

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
		Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	20.06.16		8	200m P8' 300m P12' 200m	oder
				Wettkampfvorbereitung für Schachencup	oder
				oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	21.06.16		15	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
		Brugg	7	Schachencup (400m / 800m / 1500m)	
				Kurz: 5 x 150m P5'	
Mi	22.06.16	Wisacher 18:15	9	Mittel: 1200m / SP8' / 6 x 300m P90"	Thun
				Lang: 6 x 1000m P2'30"	
		anschliessend		Kraftcircuit	
Do Fr	23.06.16	Wisacher 18:00	_	Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	gem. separatem Plan
		anschliessend	5	Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	oder
		Individuell		Lockerer DL 40'	oder
		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	
		Wisacher 10:30		Kurz: 600m / 2 x 400m P3' / 3 x 300m P2' / SP8'	nach Absprache:
Sa	25.06.16			Mittel: 800m / 2 x 600m P3' / 3 x 400m P2' / SP8'	Mara: 3 x 10km
				Lang: 1200m / 2 x 1000m P3' / 3 x 800m P2' / SP5'	(Pace steigern um 10")
		Kreuzlingen		Regionale Meisterschaften (U16: VL 600m, 2000m / U18: VL 800m, 3000	m)
So	26.06.16		13	Langer Daugslauf 601, 2 Staigerungeläufe	Hanau GER
30	20.00.10	La Chaux-de-Fonds	13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Résisprint international (200m, 400m, 400m, 400mH)	naliau GEN
		Kreuzlingen		Regionale Meisterschaften (U16: 600m / U18: 400m, 800m, 1500m)	
KW	25	Total	63	Woche r m	
	07.00.40				
Ma	07.06.16	Wisacher 18:15		Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	27.06.16	Wisacher 18:15	8	$4 \times 200 \text{m P1'} / 4 \times 150 \text{m P45"} / 4 \times 100 \text{m P30"} / \text{SP8'}$	odor
Mo	27.06.16	Wisacher 18:15	8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup	oder
Мо	27.06.16	Wisacher 18:15	8	$4 \times 200 \text{m P1'} / 4 \times 150 \text{m P45"} / 4 \times 100 \text{m P30"} / \text{SP8'}$	oder
Mo	27.06.16	Wisacher 18:15	8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup	oder
		Wisacher 18:15		4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	oder
		Wisacher 18:15 Brugg		4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m)	oder
		Brugg	15	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) Kurz: 300m P3' 200m P2' 100m / 100m P1' 200m P2' 300m	oder
			15	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) Kurz: 300m P3' 200m P2' 100m / 100m P1' 200m P2' 300m Mittel: 300, 200m, 100m / 100m, 200m, 300m / 300m, 200m, 100m	
Di	28.06.16	Brugg Wisacher 18:15	15	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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	SP8'
Di	28.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend	15	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit	SP8' P1'-3' / SP8'
Di Mi	28.06.16 29.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan
Di Mi	28.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	15	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder
Di Mi	28.06.16 29.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm)	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan
Di Mi	28.06.16 29.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder
Di Mi	28.06.16 29.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40'	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache	15 7 8 5	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5'	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell	15 7 8	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache	15 7 8 5	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5'	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache	15 7 8 5	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache	15 7 8 5	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track (200m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder oder Mara: 4 x 5km
Di Mi Do Fr	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache	15 7 8 5 6	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder
Di Mi Do Fr	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache Nottwil	15 7 8 5 6	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track (200m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder oder Mara: 4 x 5km
Di Mi Do Fr	28.06.16 29.06.16 30.06.16 01.07.16 02.07.16	Brugg Wisacher 18:15 anschliessend Wisacher 18:00 anschliessend Individuell Wisacher 18:15 Individuell Individuell nach Absprache Nottwil	15 7 8 5 6	4 x 200m P1' / 4 x 150m P45" / 4 x 100m P30" / SP8' Wettkampfvorbereitung für Schachencup oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50' Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Schachencup (200m / 600m / 3000m) 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 Kraftcircuit Stabi, Krafttraining (Wettkampfvorbereitungs-Programm) Lockerer DL 20' - 30', 3 KL Lockerer DL 40' Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 40m Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Lang: 2000m / 2 x 1000m P3' / 4 x 500m P90" / SP5' Bonus-Track (200m, 400m, 800m, 1500m, 400m Hürden)	SP8' P1'-3' / SP8' gem. separatem Plan oder Olten oder oder Mara: 4 x 5km



