

Trainingsplan Januar 2016

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	04.01.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	05.01.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	06.01.16	Wisacher	18:15	12	Kurz: 4 Ser. à 3 x 200m mit TP45" / SP5' Mittel: 2 Ser. à 8-10 x 300m mit TP100m / SP 3'30" Lang: 24 x 300m mit TP100m Kraftcircuit	Trabpausen: M: ca. 25" (= 4'10"/km) W: ca. 30" (= 5'00"/km)
Do	07.01.16	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	08.01.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelsprints 8 x 50m	
Sa	09.01.16	Dietikon			Dietiker Neujahrslauf (12,1km / U16 2.2km / U18+20 6.6 km)	CC Gordola CC Düdigen
		Dietikon			Helfereinsatz Dietiker Neujahrslauf	
		individuell		10	Wettkampfvorbereitung für Cross / Lockerer Dauerlauf	
So	10.01.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
		Affoltern a.A.			Cross-Cup und Kantonale Cross-Meisterschaften (Speed 500m / U16 3 km / U18-20 4km / Jagdrennen 2+2 od. 2+4 km)	
		KW 1		Total	74	
Mo	11.01.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	12.01.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	13.01.16	Wisacher	18:15	12	Halle: 800m / 2 x 400m P80" / 3 x 200m P1' / SP6' Mittel: 1600m / 2 x 1200m P3' / 3 x 800m P2' / SP4' Lang: 1600m / 2 x 1200m P3' / 3 x 800m P2' / 4 x 400m P1' / SP4' Kraftcircuit	
Do	14.01.16	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	15.01.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügelsprints 6 x 60m	
Sa	16.01.16	Grünwald	10:30	15	Kurz: schneller DL 4 - 5 x 1km P angepasst Mittel: Tempowechsel-DL 4 - 5 x 1km schnell/1km zügig Lang: Tempowechsel-DL 6 - 8 x 1km schnell/1km zügig	
		Lausanne			Int. Cross und Cross-Cup (NW 3-6km / Kurz M 3km / W 5km / M8km)	
So	17.01.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
KW 2		Total		79		

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	18.01.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	Conconi-Test
Di	19.01.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	20.01.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Halle: 3 Ser. à 2 x 400m P ca. 4' / SP ca. 6' Mittel: 3 Ser. à 4 x 500m TP300m / SP4' Lang: 4 Ser. à 4 x 500m TP300m / SP4' Kraftcircuit	Trabpausen: M: ca. 75" - 80" W: ca. 90" - 100"
Do	21.01.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	22.01.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 8 x 60m	
Sa	23.01.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: Hügeläufe 4 x 90" / 4 x 60" / 4 x 30" TP / SP6' Mittel: Hügeläufe 4 x 2' / 4 x 90" / 4 x 60" TP / SP6' Lang: Hügeläufe 5 x 2' / 5 x 90" / 5 x 60" TP	
		Bern			Cross Cup (NW 2.2 - 4.4 / Kurz W 3.3 / Kurz M 4.4 / W 5.5 / M 8.8km)	
So	24.01.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
		St. Gallen			Hallenmeeting (60m / 200m / 400m / 800m / 1500m)	
KW 3		Total		76		
Mo	25.01.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	26.01.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	27.01.16	Wisacher	18:15 anschliessend	12	Halle: 200m, 400m, 600m / 600m, 400m, 200m / SP8' Mittel: 800m, 1000m, 1200m / 1200m, 1000m, 800m / SP4' Lang: 1200m, 1000m, 1200m / 1200m, 1000m, 1200m / SP4' Kraftcircuit	P2',4' / 6',4" alle P2'30" alle P2'30"
Do	28.01.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend anschliessend	6	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen) Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Fr	29.01.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügel sprints 6 x 50m	
Sa	30.01.16	Grünwald	10:30	15	Tempsteigerungs-DL 8-15km (auf der 1km-Runde) Pace jeweils um 5"/km steigern	CC Banco
		Windsch			Cross Cup (NW 2 - 4km / Kurz W 3km / Kurz M 4km / W 5km / M 9km)	
		Magglingen			Hallenmeeting (60m / 200m / 400m / 800m)	
So	31.01.16		anschliessend	13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
		Magglingen			Hallenmeeting (60m / 200m / 400m / 1000m)	
KW 4		Total		79		



Bemerkungen: Am Montag, 18. Januar 2016 findet der nächste Conconitest statt. Wer daran teilnehmen will, meldet sich vorgängig per Mail an Ruedi. Bitte Pulsuhr vorgängig kontrollieren.
Bereits stehen die ersten Cross- und Hallen-Wettkämpfe kurz bevor. Die spezifischen Hallentrainings werden persönlich abgesprochen.

