

# Trainingsplan April / Mai 2016 (KW 17+18)



## Mittel- / Langstrecken

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	25.04.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	26.04.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	27.04.16	Wisacher	18:15	12	Mittel: 200m P4' 300m P5' 400m P6' 300m P5' 200m Lang: 2 Ser. à 4 x 800m P2' SP 5'	
		anschliessend			Kraftcircuit	
Do	28.04.16	Individuell			Lockerer DL 40'	oder
		Wisacher	Abend		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	gem. separatem Kraft- programm
		anschliessend		6	Lockerer DL ca. 30'	
Fr	29.04.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Sprints 6 x 80m	
Sa	30.04.16	individuell		15	Mittel: Hügel: 4 x 30" / 4 x 20" / 4 x 15" GP / SP6' Lang: Temposteigerungs-DL 12 - 15km Steigerung 5"/km	Meeting Willisau
So	01.05.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	
KW 17		Total		79	Woche mit tiefer Gesamtbelastung	
Mo	02.05.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule K/M: 5 x 200m P5' Lang: 5 x 600m P2' (wenn Wettkampf am Donnerstag) oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	03.05.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	04.05.16	Wisacher	18:15	12	Wettkampfvorbereitung für Langenthal Mittel: 5 x 400m P5' Lang: 2 Ser. à 5 x 400m P30"/60" / SP4' Kraftcircuit	
		anschliessend			Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	ZLC Flughafenlauf
Do	05.05.16	Langenthal			Auffahrtsmeeting (100m / 300m / 600m / 1000m / 3000m)	
Fr	06.05.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschiene, Hügel-sprints 8 x 60m	
Sa	07.05.16	Grünwald	10:30	15	Kurz: Hügel-läufe 2 Ser. à 40"/30"/20"/10" GP / SP6' Mittel: DL mittel 2 x 4km TP4' Lang: DL mittel 3-4 x 4km TP4'	
So	08.05.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	Pliezhausen GER



**Bemerkungen:** Obwohl viele Athleten im Trainingslager in Massa trainieren, finden die Trainings im Wisacher/Grünwald zu den gewohnten Zeiten statt...

