

Trainingsplan Mai 2016 - KW 21 und 22

Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	23.05.16	Wisacher	18:15 19:15	8	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 3 Ser. à 200m P2' 100m SP6' Mittel: 6-8 x 200m P90" oder 8 x 400m P1' oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	24.05.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe Wettkampfvorbereitung für Freienbach	oder
Mi	25.05.16	Wisacher	18:15	7	Mittel: 500m P5' 200m / 400m P4' 200m SP10' Lang: 2 Ser. à 5 x 500m TP300m in 90" / SP5'	
		Freienbach			Abendmeeting (100m, 200m, 800m)	
Do	26.05.16	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	27.05.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Wisacher	18:15	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Uster			Schweizermeisterschaften 10'000m und Steeple (3000m Steeple, 5000m, 10'000m)	Dessau GER Winterthur
Sa	28.05.16	Grünwald	10:30	12	Kurz: 3 Ser. à 5 x 30" P90" / SP8' Mittel: Mittlerer DL 4km / 4 x 500m TP500m / SP6' MARA: 6km / 3 x 1km P90" / 6km / SP4'	Bern NW-Meeting
					Wettkampfvorbereitung für Schaffhausen	
So	29.05.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
		Schaffhausen			Munotmeeting (600m)	
KW 21	Total			68		
Mo	30.05.16	Wisacher	18:15 19:15	8	Einlaufen / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Kurz: 200m,200m,400m / 200m,400m,200m / 400m,200m,200m Mittel: 300m,300m,600m / 300m,600m,300m / 600m,300m,300m oder Diagonalläufe oder Lockerer DL 40' - 50'	P1' / SP8'
Di	31.05.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	01.06.16	Wisacher	18:15	8	Kurz: 4 x 150m P6' / Mittel: 400m, 300m, 200m, 100m Mittel: 600m, 500m, 400m, 300m P4',3',2' / WKV3000m: 6 x 500m P75" Lang: 400m,400m,1200m / 400m,1200m,400m / 1200m,400m,400m Kraftcircuit	P 4'30",3'30",2'30" P1' / SP4'
			anschliessend			
Do	02.06.16	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	03.06.16	Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
		Individuell			Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 6 x 50m	oder
		Wisacher	18:15	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
					Wettkampfvorbereitung für Jona	
Sa	04.06.16	Jona		8	Oberseemeeting (W: 200m, 400m, 800m, 3000m, 400m Hürden)	ZLC Zumikon Laufnacht Regensburg GER
So	05.06.16			13	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe Stabi und Fussgymnastik	GALA Regensburg GER
			anschliessend			
KW 22	Total			65		



Bemerkungen: Die Wettkampfsaison ist eröffnet! Und bereits stehen eine Vielzahl an Wettkämpfen auf dem Programm. Dies erfordert teilweise noch persönliche Anpassungen am Trainingsplan. Wer noch keine Wettkampfplanung mit Gian Marco gemacht hat, sollte dies möglichst rasch nachholen.

