## Trainingsplan April 2016





Tag Datu	:um	Ort Ze	it km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo 28.0	.03.16		18	Training gemäss Oster-Trainingsplan	Ostermontag
Di 29.0	.03.16		15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi 30.0	.03.16	Wisacher 18:1	5 11	Kurz:       4 x 500m / 4 x 300m P angepasst         Mittel:       4 x 1000m P3',4',5' / 4 x 400m P1',2',3' / SP6'         Lang:       2 Ser. à 3 x 1000m/1000m Pace: +-30"         HaMa:       6 - 8 x 1000m/1000m Pace: +-30"	anschliessend Kraftcircuit
		Individuell		Lockerer DL 40'	oder
Do 31.0	.03.16	Wisacher 18:3	0	Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	gem. separatem Kraft-
				Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	programm
		anschliesser	d 6	Lockerer DL ca. 30'	
		Individuell		Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Fr 01.0		Wisacher 18:0	0 8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
		Individuell		Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 10 x 40m	
				2000.000. 50 TO, GULIN Edulosinais, Hugolophino 10 A Tolli	
				Kurz: Fahrtspiel: 5 x 1' P2' / 1 km / 5 x 1' P2' / SP5'	
Sa 02.0	.04.16	Grünwald 10:3	0 12	Mittel: schneller DL 4km / 2km / 1km TP5'	Badener Limmatlauf
5a 02.0	.04.10	dranwala 10.5	0 12		baderier Emiliadadi
				Lang: 3 x 4km schneller DL TP5'	
			40	Leader Develop (COL 70)	
			13	Langer Dauerlauf 60' - 70'	
So 03.0	.04.16	anschliesser	d	Stabi und Fussgymnasitik	
		St. Maurice		10km Schweizermeisterschaften	
KW 13		Tot	al 83		
Mo 04.0	.04.16	Wisacher 18:1	5	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Mo 04.0	.04.16	Wisacher 18:1		Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und	
Mo 04.0	.04.16				
Mo 04.0	.04.16			Tempowechselläufe: 6 x 150m P3¹ und	
	.04.16			Tempowechselläufe: 6 x 150m P3¹ und	
			5 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
			5 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
			5 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di 05.0	.04.16		15	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Di 05.0	.04.16	19:1	15	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst	
Di 05.0	.04.16	19:1	5 6 15 5 10	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'	
Di 05.0	.04.16	19:1 Wisacher 18:1	5 6 15 5 10	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'	oder
Di 05.0	.04.16	19:1 Wisacher 18:1 anschliesser	5 6 15 5 10 d	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit	oder gem. separatem Kraft-
Di 05.0	.04.16	19:1 Wisacher 18:1 anschliesser Individuell	5 6 15 5 10 d	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'	
Di 05.0	.04.16	19:1 Wisacher 18:1 anschliesser Individuell	5 6 15 10 d d	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	gem. separatem Kraft-
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber	5 6 15 10 d d	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	gem. separatem Kraft-
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell Wisacher Aber anschliesser	5 6 15 10 dd dd 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell	5 6 15 10 dd dd 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Kraft- programm oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0	5 6 15 10 dd dd 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	gem. separatem Kraft- programm oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0	5 6 15 10 dd dd 6	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m	gem. separatem Kraft- programm oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0	5 6 15 10 dd dd 6 0 8	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'	gem. separatem Kraft- programm oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell	5 6 15 10 dd dd 6 0 8	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'	gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell	5 6 15 10 dd dd 6 0 8	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'	gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di 05.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell	5 6 15 10 dd dd 6 0 8	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'	gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di 05.0  Mi 06.0  Fr 08.0  Sa 09.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell	5 6 15 10 dd dd 6 8 0 8	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Lang: Hügel: 6 x 1' / 6 x 45" / 6 x 30" / GP/TP / SP angepasst	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  ZLC Dübendorf
Di 05.0  Mi 06.0  Fr 08.0  Sa 09.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell  Grünwald 10:3	5 6 15 10 dd dd 6 8 0 10 10 13	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Lang: Hügel: 6 x 1' / 6 x 45" / 6 x 30" / GP/TP / SP angepasst	gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di 05.0  Mi 06.0  Fr 08.0  Sa 09.0	.04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell	5 6 15 10 dd dd 6 8 0 10 10 13	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Lang: Hügel: 6 x 1' / 6 x 45" / 6 x 30" / GP/TP / SP angepasst	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  ZLC Dübendorf
Di 05.0  Mi 06.0  Fr 08.0  Sa 09.0	.04.16 .04.16 .04.16	Wisacher 18:1  anschliesser Individuell  Wisacher Aber  anschliesser Individuell  Wisacher 18:0 Individuell  Grünwald 10:3	5 6 15 10 dd dd 6 8 0 10 10 13	Tempowechselläufe: 6 x 150m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3-4 x 300m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3-4 x 400m P60",90",2' / SP6'  Lang: 3 Ser. à 5-6 x 400m P60",90",2' / SP3'-4'  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 8 x 60m  Kurz: Hügel: 5 x 50" / 5 x 40" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Mittel: Hügel: 5 x 1' / 5 x 45" / 5 x 30" / GP/TP / SP6'  Lang: Hügel: 6 x 1' / 6 x 45" / 6 x 30" / GP/TP / SP angepasst	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  ZLC Dübendorf

Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Aligemeines
Мо	11.04.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule TL: 5 x 200m P3' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Di	12.04.16			15	Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
Mi	13.04.16	Wisacher	18:15	12	Kurz:       3 Ser. à 400m P3' 200m SP6'         Mittel:       1200m, 400m / 1000m, 400m / 800m, 400m / 600m, 400m         Lang:       1200m, 400m / 1000m, 400m / 1200m, 400m / 1000m, 400m         Kraftcircuit	P3'/2'30"/2'/90" / SP6' P3'/2'30"/3'/2'30" / SP6'
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Do	14.04.16	Wisacher	Abend		Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	gem. separatem Kraft-
					Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	programm
		ansch	hliessend	6	Lockerer DL ca. 30'	
		Individuell			Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Fr	15.04.16	Wisacher	18:00	8	Schnelligkeitstraining gemäss separatem Sprintprogramm	oder
	2010 1120	Individuell	20.00		Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Sprints 6 x 80m	000.
		marviduon			budenaar 30 40, dazw. Laarsonare, opinio 0 x 00m	
					Kurz: 5 - 6 Ser. à 30" Hügel P90" 300m SP angepasst	
Co	16.04.16	Crünwold	10.20	10		
Sa	16.04.16	Grünwald	10:30	12	Mittel: 5 - 8 Ser. à 30" Hügel P90" 600m SP3'	
					Lang: 8 - 10 Ser. à 30" Hügel P90" 600m SP3'	
So	17.04.16			13	Langer Dauerlauf 60' - 70'	
		ansch	hliessend		Stabi und Fussgymnasitik	
KW	15	Total		72		
Mo	19.04.16	Wiggshar	10.15		Finlaufen in der Halle / Dumpfetchi / Lauf und Compgeehule	
Мо	18.04.16	Wisacher	18:15	6	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule	
Мо	18.04.16	Wisacher	18:15 19:15	6	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4 <sup>1</sup> und	
Мо	18.04.16	Wisacher		6		
		Wisacher			Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
Mo	18.04.16	Wisacher		6	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4 <sup>1</sup> und	
		Wisacher			Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'	
		Wisacher			Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe	
					Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst	
		Wisacher			Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'	
Di	19.04.16	Wisacher	19:15	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst	
Di	19.04.16	Wisacher	19:15	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit	
Di	19.04.16 20.04.16	Wisacher	19:15	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'	oder
Di	19.04.16	Wisacher	19:15	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit	oder gem. separatem Kraft-
Di	19.04.16 20.04.16	Wisacher ansch Individuell	19:15 18:15 hliessend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'	
Di	19.04.16 20.04.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher	19:15 18:15 hliessend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/	gem. separatem Kraft-
Di	19.04.16 20.04.16	Wisacher ansch Individuell Wisacher	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)	gem. separatem Kraft-
Di	19.04.16 20.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'	gem. separatem Kraft- programm
Di Mi	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	gem. separatem Kraft- programm oder
Di Mi	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m	gem. separatem Kraft- programm oder
Di Mi	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m	gem. separatem Kraft- programm oder
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/ Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m	gem. separatem Kraft- programm oder
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm oder oder
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16 22.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager Massa Marittima ITA
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16 22.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager Massa Marittima ITA
Di Mi Do	19.04.16 20.04.16 21.04.16 22.04.16 23.04.16	Wisacher  ansch Individuell Wisacher  ansch Individuell	19:15  18:15  hliessend  Abend	15	Tempowechselläufe: 5 x 200m P4' und langes AL 20' - 30' oder Lockerer DL 40' - 50'  Langer Dauerlauf 70' - 80', 3 Steigerungsläufe  Kurz: 3 Ser. à 3 x 200m Pangepasst  Mittel: 3 Ser. à 3 x 300m P60",90",2' / SP6'  Lang: 4 Ser. à 4 x 300m P30",60",90",2' / SP angepasst  Kraftcircuit  Lockerer DL 40'  Stabi, Krafttraining (Waden, Kniebeuge, Hamstrings, Hüftbeuger/  Hüftstrecker, Adduktor/Abduktor, Umsetzen)  Lockerer DL ca. 30'  Dauerlauf 50' - 60', 5 KL  Dauerlauf 30' - 40', dazw. Laufschule, Hügelsprints 8 x 50m  Ruhetag vor Trainingslager!	gem. separatem Kraft- programm  oder oder  Trainingslager Massa Marittima ITA



