

# Trainingsplan Oktober 2016

## Mittel- / Langstrecken



Tag	Datum	Ort	Zeit	km	Beschrieb / Belastungen / Zeiten / Pausen etc.	Allgemeines
Mo	24.10.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer Dauerlauf 40' - 50', 3 KL	
Di	25.10.16			12	Langer Dauerlauf 60', 3 Steigerungsläufe	
Mi	26.10.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Dauerlauf 40' - 50', 3 KL oder Fahrtspiel 4 x 6' TP3' als Cross-Vorbereitung Kraftcircuit in der Halle	
Do	27.10.16	Wisacher anschliessend	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Vorbereitungs-Programm) Langes Auslaufen 20'	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	28.10.16	Individuell			EL 15', Steigerungsläufe 6 x 100m GP3', AL 15'	als Vorbereitung für das Sprinttraining
		Individuell		8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Sa	29.10.16	Grünwald	10:30	15	Langer DL 60' - 70' oder Tempowechsel-DL 30' als Cross-Vorbereitung	oder
So	30.10.16	anschliessend		12	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL Stabi und Fussgymnastik	Zeitumstellung ! <b>Luzern Marathon</b> <b>Frankfurt Marathon</b>
<b>KW 43</b>		<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>Woche mit tiefer Gesamtbelastung</b>	
Mo	31.10.16	Wisacher	18:15 19:15	10	Einlaufen in der Halle / Rumpfstabi / Lauf- und Sprungschule Lockerer DL 40' - 50', 3KL	
Di	01.11.16			14	Langer Dauerlauf 60' - 70', 3 Steigerungsläufe	
Mi	02.11.16	Wisacher anschliessend	18:15	12	Dauerlauf 40' - 50', 3 KL oder Fahrtspiel 5-6 x 1km Strasse + 5 x 200m P30" Bahn als Cross-Vorbereitung Kraftcircuit	
Do	03.11.16	Wisacher anschliessend	18:00	5	Stabi, Krafttraining (Vorbereitungs-Programm) Langes Auslaufen 20'	gem. separatem Plan oder
		Individuell			Lockerer DL 40'	oder
Fr	04.11.16	Individuell			EL 15', Steigerungsläufe 6 x 100m GP3', AL 15'	als Vorbereitung für das Sprinttraining
		Individuell		8	Dauerlauf 50' - 60', 5 KL	oder
Sa	05.11.16	Wisacher	10:30	15	Cross-Training: 3-4 x 1500m P3' / 3-4 x 500m P90" / SP5' oder Fahrtspiel: 10 x 1' TP1'	auf der Wiese ! <b>keine Garderoben !</b>
So	06.11.16	anschliessend		13	Langer Dauerlauf 60' - 70' Stabi und Fussgymnastik	
<b>KW 44</b>		<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>Woche mit tiefer Gesamtbelastung</b>	



**Bemerkungen:** Ich hoffe, dass sich alle gut von der vergangenen Saison erholt haben und sämtliche Verletzungen und Blessuren ausgeheilt sind. Auch wenn Ihr das Wintertraining voll motiviert beginnt, muss das Training langsam gesteigert werden. Zuerst wird die Anzahl Trainingseinheiten/Woche und der Kilometerumfang gesteigert - erst danach darf die Intensität erhöht werden.

