|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | September 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | \*DL 40‘ oder Velo 60‘, Hallentraining | 1 |
| 2 | -  Mentales Training: Vorbereitung auf Testläufe F, G:  Kartenstudium, Vorbereitungskonzept mit Flexibilität bei  besonderen Anforderungen / Herausforderungen  Stabiübungen und Stretching | 11 |
| 3 | Kapreolo Techniktraining (mittel 50‘) im Hardwald b. Forsthaus | 10 |
| 4 | NLZ-Training 60‘ Egg-Platten | 9 |
| 5 | - ETH-Info | 8 |
| 6 | WV 30‘ | 7 |
| 7 | ZH Oberländer OL (Schutt-Atzmännig, 10. JOM) | 6 |
| 8 | Hallentraining | 2 |
| 9 | Velo 60‘ locker | 4 |
| 10 | Kapreolo Techniktraining im Wangenerwald | 3 |
| 11 | Mentales Training: Testlaufvorbereitungen | 2 |
| 12 | WV 30‘ | 1 |
| 13 | 7. Nationaler Selamatt SG (Middle) TESTLAUF F |  |
| 14 | 8. Nationaler Säntisalp SG TESTLAUF G |  |
| 15 | Hallentraining / Beginn Studium | kapreolo_vertical3 |
| 16 |  |  |
| 17 | Kapreolo Techniktraining in Heidenburg b. Nüeri |  |
| 18 | \*Intervall “ins and outs” (EL, 3x3x50’’schnell,  30’’ langsam, dazw. 5’ Trabpause, AL) |  |
| 19 | \*DL 60’ oder Velo 75’, extensiv |  |
| 20 | \*Glattal-OL (Irchel, 11. JOM) |  |
| 21 | \*LDL 75’ (mit Steigung, da Vorbereitung auf anfangs Oktober) |  |
| 22 | \*DL 30’, Hallentraining | 1 |
| 23 | - | 11 |
| 24 | Kapreolo Techniktraining im Adlisberg b. Tobelhof | 10 |
| 25 | FS (EL, 3x3’schnell, 1’langsam, 1’schnell, 3’langsam, AL) im Wald, z. Teil quer und steil | 9 |
| 26 | DL 50’ oder Velo 60’ oder Kondi 45’ oder Rumpfkraft mit Stabiübungen (Entscheide dich für das, was dir Spass macht und dein Körper noch braucht.) | 8 |
| 27 | WV 40‘ (Die 5 Steigerungsläufe machen deine Beine spritzig für den Sonntag! Intensität bis 90-95%, nicht schneller.)  Mentales Training: Entwurf Wiederbewerbung Juniorenkader schreiben, denn du gehörst doch dazu und hast es drauf! | 7 |
| 28 | Zürcher OL | 6 |
| 29 | Hallentraining | 2 |
| 30 | FS (EL, 6x2‘, 2‘, AL) (Gibt spritzige Beine!) | 4 |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

* \* Trainingsblock ☺ 15-10 Tage vor den Nationalen, auch die im Oktober
* Training und Erholung müssen in Balance sein, sonst kommt der Effekt nicht.

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | Oktober 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Kapreolo Techniktraining im Hardwald | 3 |
| 2 | Kraftübungen für Rumpf und Stabiübungen 30‘ | 2 |
| 3 | WV 40‘(Die 5 Steigerungsläufe machen deine Beine spritzig fürs Wochenende! Intensität bis 90-95%, nicht schneller.) | 1 |
| 4 | 9. Nationaler BL (Go for it!) |  |
| 5 | 10. Nationaler BL (Und hier sowieso!) |  |
| 6 | - ,  Mentales Training: Herbstsaisonauswertung schreiben und dem Juniorentrainer mailen und Wiederbewerbung abschicken – und dich vorfreuen auf ein tolles TL in Flims!!! | 3 |
| 7 | Grundlagen - |  |
| 8 | TL |  |
| 9 | JWOC |  |
| 10 | in |  |
| 11 | Flims-Laax |  |
| 12 | GR / Jugendcup-Vorbereitungstag |  |
| 13 | DL 40‘ locker auslaufen | 1 |
| 14 | - |  |
| 15 | DL 60‘ mit 6 lockeren Sprints am Schluss | kapreolo_vertical |
| 16 | WV 40’, Kraftübungen für Rumpf und Stabiübungen 30‘ |  |
| 17 | - |  |
| 18 | Jugendcup-Staffel |  |
| 19 | 11. Nationaler BE Jugendcup Einzel |  |
| 20 | Hallentraining | 2 |
| 21 | - |  |
| 22 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 23 | FS (EL, 6x2’, 2’, AL) |  |
| 24 | Kondi 45’ oder Kraft |  |
| 25 | WV 30’ |  |
| 26 | JOM-Schlusslauf (Honeret, 12. JOM) |  |
| 27 | Hallentraining | 2 |
| 28 | - |  |
| 29 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 30 | Intervall “ins and outs” (EL, 3x3x50’’schnell, 30’’ langsam, dazw. 5’ Trabpause, AL) |  |
| 31 | DL 50’ oder Kondi 45’ |  |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | November 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | WV 30‘ |  |
| 2 | TOM (Team-SM) Tannenberg SG |  |
| 3 | Hallentraining |  |
| 4 |  |  |
| 5 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 | Swiss Orienteering Fest |  |
| 9 |  | T |
| 10 | Hallentraining | R |
| 11 |  | A |
| 12 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ | I |
| 13 |  | N |
| 14 |  | I |
| 15 | WV 30’ | kapreolo_verticalN |
| 16 | Frauenfelder Halbmarathon | G |
| 17 | Jogging 30’ | S |
| 18 |  | P |
| 19 | Lauftraining Juniors, extensiv 70’ | A |
| 20 |  | U |
| 21 | KAZU Magglingen | S |
| 22 | KAZU Magglingen / Kapreolo Planungstreffen | E |
| 23 |  |  |
| 24 | LC-Training |  |
| 25 |  |  |
| 26 | Lauftraining Juniors, extensiv 70’ |  |
| 27 |  |  |
| 28 | Ausgleichssport |  |
| 29 | Planungs-KAZU Zürikader |  |
| 30 | Planungs-KAZU Zürikader |  |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

* Gönne dir eine gute Trainingspause ☺ ! Das macht sich in den nächsten Monaten doppelt bezahlt.