|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan revidiert | August 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2 | TL |
| 3 | Zürikader |
| 4 | \* | 3 |
| 5 | Sommerlager |
| 6 | in Zuoz / GR |
| 7 | \* |
| 8 | nach speziellem Programm |
| 9 | \* |
| 10 | DL 40‘ (locker auslaufen)  Fördert die Regeneration ☺ |
| 11 |  | 1  Umfang bewusst zurück-fahren |
| 12 | Badi oder Basketball…  Einfach Spass haben |
| 13 | DL 60‘ locker |
| 14 | DL 50‘, z. T. quer mit Tempowechsel |
| 15 | Kraft für Arme und Rumpf, Fussgymnastik |
| 16 | WV DL 25‘ mit 5 Steigerungsläufen |
| 17 | SOM (Staffel-SM) BE |
| 18 | DL 30‘, Hallentraining | kapreolo_vertical2 |
| 19 |  |
| 20 | Kapreolo Techniktraining im Chomberg b. Brütten  (Nun stetzt so langsam der Effekt des TLs ein. Deine Form kommt für die LOM.) |
| 21 | DL 50‘, Kraft für Arme und Fussgymnastik |
| 22 |  |
| 23 | WV DL 25‘ mit 5 Steigerungsläufen |
| 24 | LOM (Long-SM) UR/GL TESTLAUF E |
| 25 | DL 30‘, Hallentraining | 3 |
| 26 | Geburtstagsjogging 45‘ oder –velorunde 60‘ ☺ |
| 27 | \*Footing morgens 40‘, Mentales Training: LOM-  Auswertung schreiben mit Plänen A und B,  Kapreolo Techniktraining Im Rümlangerwald b. PP  Breitenstein, Katzenrütistrasse (Sara Challenge, EL, AL) |
| 28 | \*DL 60‘, z.T. quer und steil (ev. mit K+S lern oder  ev. b. Otelfingen im Eigi?) |
| 29 | \* Velofahren 90‘ extensiv, Krafttraining |
| 30 | \*DL 70‘ mit 5 Steigerungsläufen am Schluss |
| 31 | \*Welsiker OL (9. JOM), EL, AL |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

* Nach den Sommerferien geht es Schlag auf Schlag: Viele Wettkämpfe sind angesagt. Habe immer auch Fokus auf gutes Stretching und gute Regeneration, denn so erholt sich dein Körper schneller und du beugst Verletzungen vor.
* Der Welsiker OL ist Jugendcup-Testlauf und wird bei knappen Entscheidungen berücksichtigt (wie auch der ZH-Oberländer OL und der Glattal OL). Eigentlich zählen der 7., 8., 9. und 10. Nationale OL.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | \* |  |
| 19 | \* |  |
| 20 | \*Glattal-OL (Irchel, 11. JOM) |  |
| 21 | \* |  |
| 22 | \*Hallentraining | 1 |
| 23 |  |  |
| 24 | Kapreolo Techniktraining im Adlisberg b. Tobelhof |  |
| 25 |  |  |
| 26 |  |  |
| 27 |  |  |
| 28 | Zürcher OL (Cholfirst) |  |
| 29 | Hallentraining | 2 |
| 30 |  |  |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

* \* Trainingsblock ☺ 15-10 Tage vor Testläufen / JEC
* Graue Felder: Noch nicht fertig geplant, da Stundenplan noch nicht bekannt.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Kapreolo Technik-  training im Hardwald |  |
| 2 |  |  |
| 3 | WV 30‘ JEC Belgien Sprint |  |
| 4 | 9. Nationaler BL JEC Belgien Long |  |
| 5 | 10. Nationaler BL JEC Belgien Relay |  |
| 6 |  |  |
| 7 | Grundlagen - |  |
| 8 | TL |  |
| 9 | JWOC |  |
| 10 | in |  |
| 11 | Flims-Laax |  |
| 12 | GR |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  | kapreolo_vertical |
| 16 |  |  |
| 17 | WV 30’ |  |
| 18 | Jugendcup-Staffel |  |
| 19 | 11. Nationaler BE Jugendcup Einzel |  |
| 20 | Hallentraining |  |
| 21 |  |  |
| 22 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 | WV 30’ |  |
| 26 | JOM-Schlusslauf (Honeret, 12. JOM) |  |
| 27 | Hallentraining |  |
| 28 |  |  |
| 29 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 30 |  |  |
| 31 |  |  |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

* Graue Felder: Noch nicht fertig geplant, da Stundenplan noch nicht bekannt.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | WV 30‘ |  |
| 2 | TOM (Team-SM) Tannenberg SG |  |
| 3 | Hallentraining |  |
| 4 |  |  |
| 5 | Lauftraining Juniors, extensiv 70‘ |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 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 | E |
| 23 |  |  |
| 24 | LC-Training |  |
| 25 |  |  |
| 26 | Lauftraining Juniors, extensiv 70’ |  |
| 27 |  |  |
| 28 | Ausgleichssport |  |
| 29 |  |  |
| 30 | DL 70‘ |  |

Trainingsplan Aug.-Nov.14.TC.curiger

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