|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | November 2013 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2 | WV 30‘ |  |
| 3 | TOM (Team-SM) |  |
| 4 | Hallentraining | T |
| 5 |  |  |
| 6 |  | R |
| 7 |  |  |
| 8 |  | A |
| 9 |  |  |
| 10 |  | I |
| 11 |  |  |
| 12 |  | N |
| 13 | LDL 80’ (Gerlisbergrunde mit Luki) |  |
| 14 |  | I |
| 15 |  | kapreolo_vertical |
| 16 | WV | N |
| 17 | Halbmarathon Wil - Frauenfeld |  |
| 18 |  | G |
| 19 |  |  |
| 20 | DL 40’ (1. Teil Gerlisbergrunde mit Luki) | S |
| 21 | Stretching oder Massage 20‘ |  |
| 22 | KAZU Magglingen (Stretching 20‘) | P |
| 23 | KAZU Magglingen  Kapreolo Planungstreffen in Kloten |  |
| 24 | DL 60‘ 1:40h | A |
| 25 | LC-Training mit lockerem(!) Auslaufen |  |
| 26 |  | U |
| 27 | LDL 80’ (Gerlisbergrunde mit Luki) |  |
| 28 |  | S |
| 29 |  |  |
| 30 | KAZU Zürikader (70‘) | E |

Trainingsplan November 2013.TC.curiger

* Trainingspause! Yeah! Fahre runter und erhole dich nach dieser so intensiven, langen Saison. Slow down. Take it easy. ☺
* Ab 25.11.: Das Training geht so langsam los! (Siehe auch die Zeitangaben jeweils am letzten Tag einer Trainingswoche)

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | Dezember 2013 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | KAZU Zürikader (70‘) | 5:10h |
| 2 | LC-Training 90‘ | 1 |
| 3 |  |  |
| 4 | LDL 80‘ (Gerlisbergrunde mit Luki) |  |
| 5 | Krafttraining 40‘ |  |
| 6 |  |  |
| 7 | Tempoläufe (EL, 2x15‘ MDL, dazw. 10‘ Trabpause, AL), Polysportmeisterschaft |  |
| 8 | LDL 75‘ | 5:45h  +3:30h |
| 9 | LC-Training 90‘ | 2 |
| 10 |  |  |
| 11 | LDL 80‘ (Gerlisbergrunde mit Luki) |  |
| 12 | DL 40‘, Krafttraining 40‘ |  |
| 13 |  |  |
| 14 | Techniktraining im Wangenerwald DL 60‘ locker |  |
| 15 | Zürcher Silvesterlauf (SDL mit EL, AL: 60‘) | kapreolo_vertical6:10h  +3:30h  intensiv |
| 16 | LC-Training 90‘ oder Hallentraining 60‘  (je nach Distanz am Züricher Silvesterlauf und Befinden) | 3 |
| 17 |  |  |
| 18 | LDL 80‘ |  |
| 19 | DL 40‘, Krafttraining 40‘ |  |
| 20 |  |  |
| 21 | Tempoläufe (EL, 3x10‘ MDL, dazw. 5‘ Trabpause, AL) |  |
| 22 | LDL 90‘ | 6.40h  +3:30h |
| 23 | DL 45‘ | 1 |
| 24 |  |  |
| 25 | LDL 80‘ |  |
| 26 | DL 30‘, Krafttraining 35‘ |  |
| 27 | MDL: EL, 4x8‘ MDL, dazw. 4‘ Trabpause, AL 60‘ |  |
| 28 | Skifahren oder Schwimmen?  oder LDL 70‘ z.T. quer und mit Steigung |  |
| 29 |  | 5:20h |
| 30 | DL 45‘, Krafttraining 30‘ | 2 |
| 31 | LDL 80‘ |

Trainingsplan Dez13-Feb14.TC.curiger

* Ziel ist, dass dein Körper sich ans Wintertraining gewöhnt und dabei gesund bleibt. Wenn dies klappt, so trainiere weiter nach Plan. Viel Spass dabei ☺!
* Achte besonders auf genügend Schlaf und Erholung und Stretching (Die Muskel-masse nimmt zu. Daher ist das Dehnen besonders wichtig. Plane es fix ein wie vor dem Fernseher/PC-Film, beim Zähneputzen,…). Denn so kannst du das Optimum aus deinem Training herausholen.

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan angepasst | Januar 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | FS 50‘ (EL 10‘, 3x(3‘, 1‘, 1, 3‘), AL 15‘) gibt spritzige Beine fürs Cross | 6:15h |
| 2 | LDL 70‘ |
| 3 |  |
| 4 | WV 30‘ |
| 5 | Affoltern Cross (SDL‘ mit EL, AL) |
| 6 | LC-Training 90‘ | 1  5:40h  +3:30h |
| 7 |  |
| 8 | LDL 80‘ |
| 9 | DL 40‘, Krafttraining 40‘ |
| 10 |  |
| 11 | WV 30’ |
| 12 | 1. Nationaler OL, Stadt Opfikon (mit 30’ Auslaufen) |
| 13 | LC-Training 90’ | 2kapreolo_vertical  7:05  +3:30h |
| 14 |  |
| 15 | LDL 80’ (Gerlisbergrunde) |
| 16 | DL 45’, Krafttraining 30’ |
| 17 |  |
| 18 | KAZU Zürikader 90‘ |
| 19 | KAZU Zürikader 90‘ |
| 20 | Conconi-Test mit EL, AL | 3  9:50h  +3:30h  +2h Ski |
| 21 | Skitag Kantonsschule Zürich Nord 120‘ |
| 22 | LDL 50‘ nicht an die Substanz gehend, aktive Erholung, um lockere Beine zu bekommen |
| 23 | KAZU Juniorenkader in Tenero 90‘\* |
| 24 | KAZU Juniorenkader in Tenero 150‘\* |
| 25 | KAZU Juniorenkader in Tenero 120‘\* |
| 26 | KAZU Juniorenkader in Tenero 90‘\* |
| 27 | Kapreolo Hallentraining oder - | 1  5:30h  +3:30h |
| 28 |  |
| 29 | LDL 80‘ (Gerlisbergrunde) |
| 30 | Krafttraining 40‘ |
| 31 |  |

Trainingsplan Dez13-Feb14.TC.curiger

* Fokus Knie: Vermeide Sprungschule, damit dein Knie schnell ganz fit für den Frühling wird.
* Dein Trainingspensum ist gross… Reduziere, falls du dich zu müde fühlst, denn sonst steigt auch die Verletzungsgefahr. Das Ziel ist, gesund und fit durch den Winter zu kommen. Wechsle sonst auf Alternativprogramm drinnen.

\* Verzichte in Tenero auf Sprungschule und Oberschenkelkrafttraining.

Mache dafür die vom Physio empfohlenen Übungen.

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | Februar 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Techniktraining im Irchel 60‘ (beim Schützenhaus Teufen um 14 Uhr, zusammen mit OLK Rafzerfeld) |  |
| 2 | LDL 90‘ |
| 3 | LC-Training 90‘, Physio | 2  3:10h  +6:00h |
| 4 | Skitag KZN auf Lenzerheide |
| 5 | LDL 75‘ (Gerlisbergrunde) |
| 6 | Kraft 25‘, Physio |
| 7 |  |
| 8 | Skifahren Davos |
| 9 | Skifahren Davos |
| 10 | LC-Training 90‘ | 3  kapreolo_vertical9:00h |
| 11 | DL 60‘, Kraft 30‘, Stabi-Übungen |
| 12 | LDL 75‘ |
| 13 | Tempoläufe, ev. in Winterthur? |
| 14 | DL 50‘, Kraft 25‘, Stabi-Übungen |
| 15 | LDL 90‘ |
| 16 | Techniktraining im Stadlerberg (10.30 Uhr, Ort noch offen, Routenwahl/Kompass/Hangposten) |
| 17 | LC-Training 90‘ | 1  8:00h |
| 18 | - |
| 19 | LDL 70‘ |
| 20 | Tempoläufe, ev. in Winterthur? |
| 21 | DL 50‘ |
| 22 | KAZU Juniorenkader Weinland |
| 23 | KAZU Juniorenkader Weinland |
| 24 | kein LC-Training 90‘ | 2  6:20h |
| 25 | - |
| 26 | LDL 75‘ (Gerlisbergrunde) |
| 27 | Fahrtspiel EL, 6x2‘, 2‘, AL |
| 28 | DL 50‘ locker |

Trainingsplan Dez13-Feb14.LM.curiger

* Sportferien: Grosser Trainingsumfang, gute Erholung, gesund bleiben

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | März 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | WV 30‘ |  |
| 2 | Cross-SM in Zürich |