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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Kapreolo Kartentraining im Wangenerwald: locker 50‘ oder WV 30‘ |  |
| 2 | Cross-SM in Zürich 70‘ |
| 3 | LC-Training 90‘ | 2  6:15h  +3:00h |
| 4 | Sportärztliche Untersuchung Ittigen |
| 5 | LDL 75‘ (Gerlisbergrunde) |
| 6 |  |
| 7 | Argus Nacht-Staffel |
| 8 | DL 50‘ |
| 9 | Stöff Memorial OL oder DL 70‘ |
| 10 | LC-Training 90‘ | 3  6:45h  +3:00h |
| 11 |  |
| 12 | LDL 75‘ (Gerlisbergrunde) |
| 13 | Kraft 30‘, DL 40‘ |
| 14 |  |
| 15 | KAZU Zürikader Basel |
| 16 | KAZU Zürikader Basel |
| 17 | Hallentraining 60‘ | 1  7:00h  +3:00h  kapreolo_vertical  Umfang bewusst zurück-fahren wegen  NOM… |
| 18 |  |
| 19 | Kapreolo Nacht-OL Training im Wangenerwald (mit Zürikader) |
| 20 |  |
| 21 | KAZU Juniorenkader in Bern |
| 22 | KAZU Juniorenkader in Bern |
| 23 | KAZU Juniorenkader in Bern |
| 24 | KAZU Juniorenkader in Bern 60‘ | 2  6:00h  +2:00h  Umfang bewusst zurück-fahren |
| 25 | - |
| 26 | LDL 75‘ (Gerlisbergrunde) |
| 27 | ev. Kraft 30’ |
| 28 | WV DL 30‘ mit 5 Steigerungsläufen |
| 29 | NOM (Nacht-SM) BE, Grauholz |
| 30 | 2. Nationaler OL BE, Grauholz |
| 31 | Hallentraining 60‘ | 1 |

Trainingsplan März-Mai14.TC.curiger

* Das Wintertraining ist nun abgeschlossen. Die ersten JOM-Läufe sind Aufbauwett-kämpfe für Ende März.
* Komme so langsam wieder in den OL-Rhythmus und versuche, dein Minidrehbuch etwas anzuwenden. Steigere das Tempo auf den Wegen, reduziere im Postenraum, damit du die Posten auf Anhieb findest. ☺ Dies gibt dir ein gutes Selbstvertrauen für die Nationalen OL.

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | April 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | - | 4:30h  +3:00h |
| 2 | Kapreolo Techniktraining 60‘ |
| 3 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen oder DL 45‘ |
| 4 | - |
| 5 | WV DL 40‘ mit 5 Steigerungsläufen/Männertag |
| 6 | Teamrun Zürich Marathon |
| 7 | Hallentraining 60‘ | 2  5:00h  +2:30h |
| 8 | - (30‘ Stretching) |
| 9 | Kapreolo Techniktraining 60‘ |
| 10 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen oder DL 45‘ |
| 11 |  |
| 12 | PISTE-Testtag (gut ein- und auslaufen) |
| 13 | Bülacher OL, Büliberg |
| 14 | LC-Training 90‘ | 3  kapreolo_vertical7:30h  +4:00h |
| 15 |  |
| 16 | Kapreolo Techniktraining 60‘ |
| 17 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen |
| 18 | Kapreolo |
| 19 | Osterkommune |
| 20 | in |
| 21 | Sumiswald | 1  4:30h |
| 22 | - (Stretching 30‘) |
| 23 | Intervall „Ins and outs“: EL, 3x50‘‘ schnell, 30‘‘ langsam (also je 300m schnell, 100m langsam), dazw. 5‘ Trabpause, 2 Wiederholungen (also 3x3x50‘‘, 30‘‘), AL (Dieses Training gibt dir Tempo.) |
| 24 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen oder DL 50‘ |
| 25 | - |
| 26 | WV DL 40‘ mit 5 Steigerungsläufen |
| 27 | SPM (Sprint-SM) ZH, Stadt Winterthur |
| 28 | Kapreolo | 2  8:00h |
| 29 | Trainingslager |
| 30 | in Ependes FR |

Trainingsplan März-Mai14.TC.curiger

* Nun gibt es wieder die guten Kapreolo Techniktrainings! Nimm dir für jedes von diesen Kartentraining ein Ziel vor, laufe konzentriert, profitiere voll und werte am Schluss kurz aus.
* Das Ziel ist, in den Trainingslagern gut zu trainieren und dabei gesund zu bleiben.

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | Mai 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 3 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 4 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 5 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden | 3  9:00h |
| 6 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 7 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 8 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 9 | Trainingslager Juniorenkader in Schweden |
| 10 | DL 40‘ locker auslaufen |
| 11 | - |
| 12 | Hallentraining 60‘ | 1  kapreolo_vertical5:15h  +3:00h |
| 13 | - |
| 14 | Kapreolo Techniktraining 60‘ |
| 15 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen |
| 16 | WV 40‘ einlaufen |
| 17 | SOLA Stafette |
| 18 | DL 45‘ auslaufen |
| 19 | Hallentraining 60‘ | 1  4:20h  +3:00h  Umfang bewusst zurück-fahren |
| 20 | - |
| 21 | Kapreolo Techniktraining 60‘ |
| 22 | Kraft 30‘ und Stabi-Übungen |
| 23 | - |
| 24 | Intervall „Ins and outs“: EL, 3x50‘‘ schnell, 30‘‘ langsam (also je 300m schnell, 100m langsam), dazw. 5‘ Trabpause, 2 Wiederholungen (also 3x3x50‘‘, 30‘‘), AL (Dieses Training gibt dir Tempo.) |
| 25 | DL 60‘ |
| 26 | Hallentraining 60‘ | 2  6:00h  +1:30h  Umfang bewusst zurück-fahren |
| 27 | - |
| 28 | WV 40’ mit 5 Steigerungsläufen |
| 29 | Sprint Testlauf A (EL 15-20‘, AL 15‘) |
| 30 | WV DL 30-40‘ mit 5 Steigerungsläufen |
| 31 | MOM (Mittel-SM) FRA / Testlauf B |

Trainingsplan März-Mai14.TC.curiger

* Komme nach dem Trainingslager in Schweden auf mich zu, damit wir deinen Trainingsplan eventuell noch optimieren können. (Hast du genügend Kraft in den Steigungen? Bist du genug schnell auf den Strassen? Hast du beim Querlaufen schon ein gutes Tempo?)

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsplan | Juni 2014 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 4. Nationaler OL FRA / Testlauf C |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 | Trainingsplan |  |
| 8 |  |  |
| 9 | noch in |  |
| 10 |  |  |
| 11 | Bearbeitung |  |
| 12 |  |  |
| 13 | ☺ |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  | kapreolo_vertical |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |
| 26 |  |  |
| 27 |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  |
| 30 |  |  |

Trainingsplan März-Mai14.TC.curiger

* ☺