

# Winterthur Marathon Runningkurs finishers 2021: Programm



Stand: 17.12.2020

grün = Runningkurs Classic	blau = Zusatztrainings Intensiv-Runningkurs	rot = keine Trainings
----------------------------	---	-----------------------

Datum	Uhrzeit	Fokus	Inhalt
Do. 11.03.2021: Training 1	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Ausdauer	Fahrtspiel mit Belastungen zwischen 1 und 3 Minuten
Sa. 13.03.2021: Special 1	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 15 km
Do. 18.03.2021: Training 2	18.45 - 20.15	Lauftechnik, aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität	Intervalle 4 x 4 min Belastung, 3 min Pause
Sa. 20.03.2021: Special 2	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 15 km
Do. 25.03.2021: Training 3	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Ausdauer	Lockerer Dauerlauf
Sa. 27.03.2021: Special 3	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 17 km
Do. 01.04.2021: Training 4	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Ausdauer	Intervall-Pyramide: 2 min, 4 min, 6 min, 4 min, 2 min
Sa. 03.04.2021: kein Special		Ostersamstag	
Do. 08.04.2021: Training 5	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Ausdauer	Intervalle 5 x 6 min mit 3 min Trabpause
Sa. 10.04.2021: Special 4	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 19 km
Do. 15.04.2021: Training 6	18.45 - 20.15	Lauftechnik, anaerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität	Hügelläufe 8 x 1 min Belastung
Sa. 17.04.2021: Special 5	10.00 - 12.00	Ausdauer und Wettkampfvorbereitung (Streckenbesichtigung)	Dauerlauf 21 km auf der Winterthur Marathon Strecke
Do. 22.04.2021: Training 7	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Schnelligkeitsausdauer	Intervalle 8 x 90 sec Belastung mit 90 sec Pause
Sa. 24.04.2021: Special 6	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 23 km
Do. 29.04.2021: Training 8	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Kraftausdauer	Intervalle 8 x 3 min mit 2 min Trabpause
Sa. 01.05.2021: Special 7	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf ca. 19 km (mit 2 x 10 min Marathontempo)
Do. 06.05.2021: Training 9	18.45 - 20.15	Lauftechnik, Ausdauer und Wettkampfvorbereitung	Intervalle 3 x 12 min Belastung mit 3 min Pause
Sa. 08.05.2021: Special 8	10.00 - 12.00	Ausdauer	Dauerlauf 18 km (2. Hälfte etwas schneller)
Do. 13.05.2021: kein Training		Auffahrt	
Sa. 15.05.2021: kein Special		Vortrag Beginn Marathon Challenge	
Do. 20.05.2021: Training 10	18.45 - 20.15	Wettkampfvorbereitung, Mentaltraining	45 min Dauerlauf mit 2 x 5 min Wettkampftempo
So. 16.05.2021 - Sa. 29.05.2021 tbc		Winterthur Marathon Challenge	Die persönlichen Ziele erreichen und Freude am Wettkampf haben
So. 30.05.2021 tbc		Eröffnungsanlass signalisierte Winterthur Marathon Strecke	

## Trainingsleitung

Karin Müller  
esa Leiterin Running / J+S Leiterin Leichtathletik  
Selbstständiger Bewegungscoach bei k-motion  
Burstwiesenstrasse 20  
8606 Greifensee  
[info@k-motion.ch](mailto:info@k-motion.ch)  
+41 79 231 03 33

Patrick Bertschi  
Experte Erwachsenensport Running und Trailrunning  
J+S Trainer B Leichtathletik  
Rankstrasse 14  
8408 Winterthur  
[patrick.bertschi@bluewin.ch](mailto:patrick.bertschi@bluewin.ch)  
+41 79 569 28 75