

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag - August bis Dezember 2016



Dienstag: Technisches Training für Fortgeschrittene ca. 75 bis 90 Minuten

Donnerstag: Dauerlauf mit Tempovariationen ca. 90 Minuten. (Längere Runden nach Absprache/Vorankündigung)

Treffpunkt Sportplatz Deutweg: 18:45 Uhr im vorderen Tribünengang bei den Garderoben oder bei schönem Wetter ausserhalb des Tribünentraktes

Schulferien vom 16.07.2016 bis 21.08.2016 - Trainings finden während dieser Zeit je nach Deklaration im Internet evtl. statt.

Datum	Trainingsbeschrieb	Intensität	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 23. August 2016	Negative Split: 2 mal Berg-Runde im Eetzbergwald		Christoph	
Donnerstag, 25. August 2016	Lockerer DL		Pia	<i>Türlerseelauf (zkb): Sa 27.8.16</i> Clubmeisterschaft: Uster Triathlon: So 28.8.16
Dienstag, 30. August 2016	3 mal Peters Berglaufrunde		Christoph	
Donnerstag, 1. September 2016	30' Einlaufen, 30' HM-Tempo, 30' Auslaufen		Peter	<i>Switzerland Marathon light: So 4.9.16 (SM Halbmarathon)</i> <i>Powerman Zofingen: So 4.9.16</i> <i>Locarno Triathlon: So 4.9.16</i>
Dienstag, 6. September 2016	Hügelläufe 10 mal 1'		Christoph	
Donnerstag, 8. September 2016	8km DL, 8x1' Tempo m. 1'Pause, Auslaufen		Pia	<i>Rüttilauf (zkb): Sa 10.9.16</i> Jungfrau-Marathon: Sa 10.9.16
Dienstag, 13. September 2016	Intervall auf der Finnenbahn 6 Doppelrunden		Christoph	
Donnerstag, 15. Sept. 2016	Lockerer DL		Peter	<i>Greifenseelauf (zkb): Sa 17.9.16</i> <i>Seelandtriathlon Murten: Sa 17.9.16</i>
Dienstag, 20. September 2016	5 Frisbee-Runden		Christoph	
Donnerstag, 22. Sept. 2016	15' Einlaufen, 4x15' mittlerer DL, 15' Auslaufen		Pia	<i>Pfäffikerseelauf (zkb): So 25.9.16</i> <i>Berlin Marathon: So 25.9.16</i>
Dienstag, 27. September 2016	Lauf-ABC + 3x200/200 + 6x400/200 + 4x100/100 (Gruppe I) Analyse der Lauftechnik: Filmen (kleinere Gruppe II)		Fränzi/Jessica Christoph	
Donnerstag, 29. Sept. 2016	Mittlerer DL in stark coupiertem Gelände		Peter	
Dienstag, 4. Oktober 2016	Intervall auf der Bahn 6 mal 1000m (Gruppe I) Analyse der Lauftechnik: Filmen (kleinere Gruppe II)		Christoph	
Donnerstag, 6. Oktober 2016	30' Einlaufen, 30' HM-Tempo, 30' Auslaufen		Peter	<i>Napf-Marathon: 9.10.16 (SM Trail Running)</i>
Dienstag, 11. Oktober 2016	Mitteltempolauflauf		SpringerIn	
Donnerstag, 13. Oktober 2016	Lockerer DL		Peter	<i>Hallwilerseelauf: Sa 15.10.16</i> <i>AsconaLocarno Marathon: So 16.10.16</i>
Dienstag, 18. Oktober 2016	Intervall 5 mal 1500m		SpringerIn	

Donnerstag, 20. Oktober 2016	Einlaufen, Kyburgtreppe, Auslaufen		Peter	<i>Transruinalta: Sa 22.10.16 Transviamala: So 23.10.16</i>
Dienstag, 25. Oktober 2016	Special-Lauf-ABC und 5km Waldegglauf		Jessica/Christoph	
Donnerstag, 27. Oktober 2016	Lockerer DL		Pia	SwissCityMarathon-Luzern: So 30.10.16 (SM Marathon)
Dienstag, 1. November 2016	Lauf-ABC + 2x (800/200 + 600/200 + 400/200 + 200/200)		Fränzi/Jessica	
Donnerstag, 3. November 2016	DL im coupierten Gelände		Pia	
Dienstag, 8. November 2016	Goldenberg Treppe		Christoph	
Donnerstag, 10. Nov. 2016	Lockerer DL		Pia	<i>Kyburglauf: Sa 12.11.16</i>
Dienstag, 15. November 2016	Special-Lauf-ABC und 5km Waldegglauf		Fränzi/Christoph	
Donnerstag, 17. Nov. 2016	30' Einlaufen, 30' HM-Tempo, 30' Auslaufen		Pia	Frauenfelder Waffenlauf: So 20.11.16
Dienstag, 22. November 2016	Lauf-ABC + 2x (500 - 400 - 300) mit gleichen Trabpausen Falls Bedarf vorhanden: Analyse der Lauftechnik, Filmen		Fränzi/Jessica Christoph	
Donnerstag, 24. Nov. 2016	30' DL, 30' Crescendo, 30'DL		Peter	
Dienstag, 29. November 2016	Treppentraining in der Breite		Christoph	
Donnerstag, 1. Dezember 2016	Lockerer DL mit XCO		Pia	
Dienstag, 6. Dezember 2016	Mitteltempolauf (neue Strecke für kommendes Jahr rekognoszieren – bitte möglichst zahlreich kommen ☺)		Christoph	
Donnerstag, 8. Dezember 2016	Lockerer DL		Peter	<i>Zürcher Silvesterlauf: So 11.12.16</i>
Dienstag, 13. Dezember 2016	Lockerer Dauerlauf		Christoph	
Donnerstag, 15. Dez. 2016	Lockerer DL mit XCO		Pia	
Dienstag, 20. Dezember 2016	Abschluss-Dienstagstraining: Lockerer Genusslauf		Jessica/Christoph	
Donnerstag, 22. Dez. 2016	<i>Abschluss Lauf entlang der Lichter</i>		Peter	

Schulferien vom 21.12.2016 bis 08.01.2017 - Trainings finden während dieser Zeit je nach Deklaration im Internet evtl. statt.

Details und kurzfristige Änderungen siehe unter <https://finishers.ch/training/laufen>

<p><i>Trainingsleitung Dienstag</i></p> <p>Christoph Willisegger Running Leiter Erwachsenensport Schweiz Erlenstrasse 15, 8408 Winterthur E-Mail: sojochen@hispeed.ch M 078 725 56 91</p>	<p><i>Trainingsleitung Donnerstag:</i></p> <p>Pia Wertheimer Running Leiterin Erwachsenensport Schweiz E-Mail: pia.wertheimer@gmail.com M: 078 890 08 31</p> <p>Peter Erb Running Leiter Erwachsenensport Schweiz, J+S Leiter Leichtathletik Helmweg 34, 8405 Winterthur E - Mail: peter.erb@hispeed.ch M: 079 409 72 88 (Privat) 076 545 29 67 (Sport)</p>
---	---