

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – August bis Dezember 2018



Dienstag: Technisches Training für ALLE! ca. 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 14.7.2018 - 19.8.2018 Trainings finden während dieser Zeit je nach Deklaration im Internet evtl. statt.

Vom Montag 13. August 2018 bis Freitag 17. August 2018 findet der 34. 5-Tage Berglauf Cup Zürcher Oberland statt. Who is in?

DL: Dauerlauf; LDL: langsamer Dauerlauf; MDL: mittelschneller Dauerlauf; SDL: schneller Dauerlauf

Datum	Trainingsbeschrieb	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 21. August 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 6-8 mal 4', TP 3'	Christoph	
Donnerstag, 23. August 2018	DL in coupiertem Gelände	Murielle	Türlerseelauf (zkb): Sa 25.08.2018 Uster Triathlon: So 26.08.2018
Dienstag, 28. August 2018	Intervall am Berg: 6-7 mal 3', TP 5'	Christoph	
Donnerstag, 30. August 2018	DL in stark coupiertem Gelände	Peter	Switzerland Marathon light: So 02.09.2018 Locarno Triathlon: Sa/So 01./02.09.2018 Powerman Zofingen: So 02.09.2018
Dienstag, 4. September 2018	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	Christoph	
Donnerstag, 6. September 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände	Murielle	Jungfrau Marathon: Sa 08.09.2018 Rüttilauf (zkb): Sa 08.09.2018
Dienstag, 11. September 2018	Schulung Tempogefühls inkl. schnellem Kilometer	Christoph	
Donnerstag, 13. Sept. 2018	LDL mit Schulung des Tempogefühls	Peter	
Dienstag, 18. September 2018	Intervall auf Bahn: 3 mal 8(30''/30''), TP 5'	Christoph	
Donnerstag, 20. Sept. 2018	MDL in flachem Gelände	Manuel	Greifenseelauf (zkb): Sa 22.09.2018
Dienstag, 25. September 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 3 mal 6(60''/60''), TP 5'	Christoph	
Donnerstag, 27. Sept. 2018	MDL in flachem Gelände mit kurzen Tempovariationen	Susanne	Winti-Sola: Sa 29.09.2018 Pfäffikerseelauf (zkb): So 30.09.2018
Dienstag, 2. Oktober 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 2 mal 8(90''/60''), TP 5'	Christoph	
Donnerstag, 4. Oktober 2018	MDL in flachem Gelände mit kurzen Tempovariationen	Manuel	3-Länder-Marathon: So 07.10.2018 (SM Marathon)
Dienstag, 9. Oktober 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 8-10 mal 3', TP 2'	Christoph	
Donnerstag, 11. Oktober 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände	Roman	Hallwilerseelauf: Sa 13.10.2018
Dienstag, 16. Oktober 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 6-8 mal 4', TP 2'30''	Christoph	
Donnerstag, 18. Oktober 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände mit Endbeschleunigung	Peter	Transruinalta: Sa 20.10.2018 Transviamala: So 21.10.2018 Rapperswiler Schlosslauf: So 21.10.2018
Dienstag, 23. Oktober 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 4-5 mal 6', TP 3'	Christoph	

Donnerstag, 25. Oktober 2018	DL als moderates Fahrtenspiel ausgestaltet	Peter	<i>SwissCityMarathon: So 28.10.2018</i>
Dienstag, 30. Oktober 2018	Treppentraining 1	Christoph	
Donnerstag, 1. November 2018	DL in coupiertem Gelände mit Beschleunigung in den Steigungen	Peter	
Dienstag, 6. November 2018	Treppentraining 2	Christoph	
Donnerstag, 8. November 2018	DL in coupiertem Gelände mit Beschleunigung in den Steigungen	Susanne	<i>Kyburglauf: Sa. 10.11.2018</i>
Dienstag, 13. November 2018	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	Christoph	
Donnerstag, 15. Nov. 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände	Manuel	<i>Frauenfelder Waffenlauf: So 18.11.2018</i> <i>Hegemer Chlauslauf: So 18.11.2018</i>
Dienstag, 20. November 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 6-8 mal 4', TP 2'30''	Christoph	
Donnerstag, 22. Nov. 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände mit Endbeschleunigung	Murielle	
Dienstag, 27. November 2018	Intervall auf Asphalt oder Bahn: 4-5 mal 6', TP 3'	Christoph	
Donnerstag, 29. Nov. 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände mit kurzen Tempovariationen	Manuel	
Dienstag, 4. Dezember 2018	Intervall im Gelände: 2-3 mal 10', TP 4' (Schwellentraining)	Christoph	
Donnerstag, 6. Dezember 2018	MDL in flachem Gelände	Murielle	
Dienstag, 11. Dezember 2018	Surprise	Christoph	
Donnerstag, 13. Dez. 2018	LDL in leicht coupiertem Gelände	Manuel	<i>Zürcher Silvesterlauf: So 16.12.2018</i>
Dienstag, 18. Dezember 2018	Abschluss-Dienstagstraining: Surprise	Christoph	
Donnerstag, 20. Dez. 2018	Abschluss-Donnerstagstraining: Lichterlauf	Murielle	

Schulferien vom 22.12.2018 bis 06.01.2019 - Trainings finden während dieser Zeit je nach Deklaration im Internet evtl. statt.

<i>Trainingsleitung Dienstag/(Donnerstag)</i>	<i>Trainingsleitung Donnerstag:</i>
Christoph Willisegger <i>Running Leiter 2 Erwachsenensport Schweiz</i> <i>Erlenstrasse 15, 8408 Winterthur</i> <i>E-Mail: sojochen@hispeed.ch</i> <i>M 078 725 56 91</i>	Peter Erb <i>Running Leiter Erwachsenensport Schweiz, J+S Leiter Leichtathletik</i> <i>Helmweg 34, 8405 Winterthur</i> <i>E - Mail: peter.erb@hispeed.ch</i> <i>M: 079 409 72 88 (Privat) 076 545 29 67 (Sport)</i>