

## Trainingsplan Dienstag und Donnerstag - Januar – Juli 2019



**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 Tribüningang bei den Garderoben oder bei schönem Wetter ausserhalb des Tribünentraktes**

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

Datum	Trainingsbeschreibung	Intensität	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 8. Januar 2019	Intervall Gelände: 10' mit 5' TP, 6' mit 4' TP, 4' mit 3' TP, 3' mit 2' TP, 1' mit 1' TP	Tempogewöhnung: 3-5	Christoph	
Donnerstag, 10. Januar 2019	LDL in leicht coupiertem Gelände	2	Manuel	<i>Dietiker Neujahrslauf (zkb): Sa 12.1.19</i>
Dienstag, 15. Januar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 8(30"/30"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 17. Januar 2019	LDL in leicht coupiertem Gelände	2	Peter	
Dienstag, 22. Januar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45"/45"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 24. Januar 2019	LDL in coupiertem Gelände	2	Murielle	
Dienstag, 29. Januar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60"/60"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 31. Januar 2019	Lockerer Fahrtspiel in coupiertem Gelände	1-3	Manuel	
Dienstag, 5. Februar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Manuel	
Donnerstag, 7. Februar 2019	LDL in stark coupiertem Gelände	2	Peter	
Dienstag, 12. Februar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 14. Februar 2019	Lockerer Fahrtspiel in coupiertem Gelände	1-3	Murielle	
Dienstag, 19. Februar 2019	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 21. Februar 2019	Strecke der Laufsporttage Winterthur (LDL coupiert)	2	Peter	<i>Bremgarter Reusslauf: Sa 23.2.19</i>
Dienstag, 26. Februar 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 28. Februar 2019	MDL in leicht coupiertem Gelände	3	Manuel	<i>Laufsporttage Winterthur (zkb): Sa 2.3.19</i>
Dienstag, 5. März 2019	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 7. März 2019	Kein Training – finishers GV	-----	-----	
Dienstag, 12. März 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP 1'	5	Christoph	
Donnerstag, 14. März 2019	DL in leicht coupiertem Gelände mit kurzen Tempovariationen	2(3-4)	Murielle	<i>Glattlauf (10km): Sa 16.3.19</i>
Dienstag, 19. März 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 20 mal 1', TP 1'	5	Christoph	
Donnerstag, 21. März 2019	DL in leicht coupiertem Gelände mit Endbeschleunigung	2(4)	Peter	<i>10km SM in Uster: Sa 23.3.19 Rhylauf Oberriet SG (21.1km u. 10km): So 24.3.19</i>
Dienstag, 26. März 2019	Intensitätstraining	1-5	Christoph/ Manuel	
Donnerstag, 28. März 2019	LDL mit Schulung des Tempogefühls	1-3(4-5)	Manuel	<i>Männedörfler Waldlauf (zkb): Sa 30.3.19</i>
Dienstag, 2. April 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 4. April 2019	DL in coupiertem Gelände	2	Peter	<i>GP Dübendorf (zkb): Sa 6.4.19 Revival Gatterlauf powered by Nicole K: So 7.4.19</i>

Dienstag, 9. April 2019	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 11. April 2019	DL in leicht coupiertem Gelände mit Endbeschleunigung	2(4)	Susanne	<i>Voraussichtlich Laufschuhstest mit Siro-Sport Walliseller-Tri: So 14.4.19</i>
Dienstag, 16. April 2019	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 18. April 2019	MDL in leicht coupiertem Gelände	3	Murielle	
Dienstag, 23. April 2019	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 25. April 2019	DL in leicht coupiertem Gelände mit kurzen Tempovariationen	2(3-4)	Peter	<b>Züri-Marathon (zkb): So 28.4.19</b>
Dienstag, 30. April 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 20 mal 1', TP 1'	5	Peter	<i>Sihltaler Frühlingslauf (10km und 5km): Di 1.5.19</i>
Donnerstag, 2. Mai 2019	DL in leicht coupiertem Gelände mit Endbeschleunigung	2(4)	Peter	<i>SOLA: Sa 4.5.19 Wings for Life World Run (Zug): So 5.5.19</i>
Dienstag, 7. Mai 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Tino	
Donnerstag, 9. Mai 2019	Streckenbesichtigung Winti-Marathon-Strecke	2-3	Murielle/ Manuel/ Peter	<i>Grand-Prix von Bern: Sa 11.5.19</i>
Dienstag, 14. Mai 2019	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 16. Mai 2019	MDL in leicht coupiertem Gelände	3	Manuel	<i>Zumiker Lauf (zkb): Sa 18.5.19</i>
Dienstag, 21. Mai 2019	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 23. Mai 2019	DL in coupiertem Gelände	2	Peter	<b>Winterthurer Marathon: So 26.5.19</b> <i>Tri-Frauenfeld: So 26.5.19</i>
Dienstag, 28. Mai 2019	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 30. Mai 2019	Auffahrt – kein Training	-----	-----	<i>Flughafenlauf (zkb): Do 30.5.19 Auffahrtslauf SG (21.1km und 10km): Do 30.5.19 70.3 Rappi: So 2.6.19</i>
Dienstag, 4. Juni 2019	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 6. Juni 2019	DL in coupiertem Gelände	2	Murielle	
Dienstag, 11. Juni 2019	Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 13. Juni 2019	DL in stark coupiertem Gelände	2	Peter	<i>Wyland Lauf (zkb): Sa 15.6.18 Berglauf SM in Neirivue – Moléson: So 16.6.19</i>
Dienstag, 18. Juni 2019	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 20. Juni 2019	MDL in coupiertem Gelände	3	Manuel	<i>Aletsch-Halbmarathon (21.2km/1050m): So 23.6.19 Geländelauf am Bachtel (zkb): So 23.6.19 Winterthurer Frauenlauf: So 23.6.19</i>
Dienstag, 25. Juni 2019	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 27. Juni 2019	DL stark coupiertem Gelände mit Beschleunigung in den Steigungen	2(4)	Peter	
Dienstag, 2. Juli 2019	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 4. Juli 2019	MDL in coupiertem Gelände	3	Manuel	<i>Zermatt Marathon: Sa 6.7.19 Stanserhorn-Berglauf: So 7.7.19</i>
Dienstag, 9. Juli 2019	2-3 Bergrunden	4-5	Christoph	
Donnerstag, 11. Juli 2019	DL stark coupiertem Gelände mit Beschleunigung in den Steigungen	2(4)	Murielle	<i>Eiger Ultra Trail: 19.-21.7.19 Swissalpine: 20.-28.7.19 Züri-Tri: Sa 20.7.19 und Ironman Züri: So 21.7.19</i>

Schulferien vom 13.7.2019 - 18.8.2019 Trainings finden während dieser Zeit je nach Deklaration im Internet evtl. statt.

Vom Montag 12. August 2019 bis Freitag 16. August 2019 findet der 35. 5-Tage Berglauf Cup Zürcher Oberland statt.

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