

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag August – Dezember 2021



Dienstag: Technisches Training ca. 90 Minuten

Donnerstag: Dauerlauf mit Tempovariationen ca. 90 Minuten

Treffpunkt Sportplatz Deutweg: 18:40 Uhr im vorderen Tribünengang bei den Garderoben oder bei schönem Wetter ausserhalb des Tribünentraktes

Datum	Trainingsbeschrieb	Intensität	Trainer	Wettkämpfe (ohne Gewähr)
Dienstag, 17.08.2021	Extra-Training während den Sommerferien: Surpirse 😊	4	Christoph	
Dienstag, 24.08.2021	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 26.08.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		So 29.08.2021 Berglauf Brülisau – Hoher Kasten
Dienstag, 31.08.2021	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 02.09.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 04.09.2021 Kreuzegg Classic Sa 04.09.2021 Switzerland Marathon light So 05.09.2021 Ironman Switzerland Thun
Dienstag, 07.09.2021	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 09.09.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 11.09.2021 Jungfrau Marathon So 12.09.2021 Auffahrtslauf St. Gallen
Dienstag, 14.09.2021	Hügeläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 16.09.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 18.09.2021 Schnebelhorn Panoramatrail Sa 18.09.2021 Powerman Zofingen
Dienstag, 21.09.2021	Intervall Asphalt/Gelände: 3 mal 10(30''/30''), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 23.09.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 25.09.2021 Winti-Sola So 26.09.2021 Chäserrugg Berglauf So 27.09.2021 Pfäffikersee-Lauf
Dienstag, 28.09.2021	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 30.09.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 02.10.2021 Panoramalauf Bachtel
Dienstag, 05.10.2021	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4		
Donnerstag, 07.10.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 09.10.2021 Hallwilerseelauf Sa 09.10.2021 Grand-Prix von Bern
Dienstag, 12.10.2021	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4		
Donnerstag, 14.10.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		
Dienstag, 19.10.2021	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	4	Christoph	
Donnerstag, 21.10.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 23.10.2021 Transruinaulta So 24.10.2021 Transviamala So 24.10.2021 Schlosslauf Rapperswil-Jona
Dienstag, 26.10.2021	5km Waldeggrunde	3-5	Christoph	
Donnerstag, 28.10.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		So 31.10.2021 Swiss City Marathon
Dienstag, 02.11.2021	Treppentraining 1	4-5	Christoph	

Donnerstag, 04.11.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		
Dienstag, 09.11.2021	Treppentraining 2	4-5	Christoph	
Donnerstag, 11.11.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		Sa 13.11.2021 Kyburglauf
Dienstag, 16.11.2021	5km Waldeggrunde	3-5	Christoph	
Donnerstag, 18.11.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		So 21.11.2021 Frauenfelder Waffenlauf So 21.11.2021 Hegemer Chlauslauf
Dienstag, 23.11.2021	Pyramidenlauf 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1', je mit 1' TP	4	Christoph	
Donnerstag, 25.11.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		
Dienstag, 30.11.2021	Fahrtspiel 1	2-5	Christoph	
Donnerstag, 02.12.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		
Dienstag, 07.12.2021	Fahrtspiel 2	2-5	Christoph	
Donnerstag, 09.12.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		So 12.12.2021 Zürcher Silvesterlauf
Dienstag, 14.12.2021	Fahrtspiel 3	2-5	Christoph	
Donnerstag, 16.12.2021	90' DL mit Tempovarierungen	2-3		
Dienstag, 21.12.2021	Jahresabschluss Dienstagstraining: Lichterlauf	2-3	Christoph	

Schulferien vom 20.12.2021 - 02.01.2022: zweite Woche kein Training

<p>Trainingsleitung Dienstag</p> <p>Christoph Willisegger Running Leiter 2 Erwachsenensport Schweiz Erlenstrasse 15, 8408 Winterthur E-Mail: christoph.willisegger@finishers.ch M 078 725 56 91</p>	<p>Trainingsleitung Donnerstag:</p>
--	-------------------------------------