

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag - Januar bis Juli 2022



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: wir hoffen ...
Dienstag, 4.1.2022	Pyramidenlauf 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1', je mit 1' TP	3-5	Christoph	
Donnerstag, 6.1.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Dietiker Neujahrslauf (zkb): Sa 8.1.2022</i>
Dienstag, 11.1.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP 1'	5	Christoph	
Donnerstag, 13.1.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	<i>Swiss Snow Walk & Run: Sa 15.1.2022</i>
Dienstag, 18.1.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1'15", TP 1'30"	5	Christoph	
Donnerstag, 20.1.2022	Stabi und 60 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 25.1.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 3'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 27.1.2022	20 Km mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 1.2.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 3.2.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	
Dienstag, 8.2.2022	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 4'	4	Christoph	
Donnerstag, 10.2.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 15.2.2022	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 5'	3-5		
Donnerstag, 17.2.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Bremgarter Reusslauf: Sa 19.2.2022</i>
Dienstag, 22.2.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP 1'	5	Christoph	
Donnerstag, 24.2.2022	Stabi und 60 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 1.3.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1'30", TP 1'30"	5	Christoph	
Donnerstag, 3.3.2022	GV finishers – kein Training			<i>Regensdorf Cross SM: So 6.3.2022</i>
Dienstag, 8.3.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 10.3.2022	20 km mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	
Dienstag, 15.3.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 17.3.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Rhylauf Oberriet Halbmarathon SM: So 20.3.2022</i>
Dienstag, 22.3.2022	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 24.3.2022	90 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 29.3.2022	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-5	Christoph	
Donnerstag, 31.3.2022	Stabi und 60 `DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>GP Dübendorf (zkb): Sa 2.4.2022</i> <i>Vétroz, VS 10km SM: So 3.4.2022</i>
Dienstag, 5.4.2022	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 7.4.2022	Stabi und 50` DL	2	Angela & Raphaela	<i>Züri-Marathon (zkb): So 10.4.2022</i> <i>Walliseller-Tri: So 10.4.2022</i>

Dienstag, 12.4.2022	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 14.4.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 19.4.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 8(30"/30"), TP 5' oder Intensitätstraining (Info anfangs April im Training)	5		
Donnerstag, 21.4.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Wien-Marathon: So 24.4.2022</i>
Dienstag, 26.4.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45"/45"), TP 5'	5		
Donnerstag, 28.4.2022	Stabi und 50`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	
Dienstag, 3.5.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60"/60"), TP 5' oder Intensitätstraining (Info anfangs April im Training)	5		
Donnerstag, 5.5.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	<i>Sola Zürich: Sa 7.5.2022</i> <i>Wings for Life World Run: So 8.5.2022</i>
Dienstag, 10.5.2022	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 12.5.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Grand-Prix von Bern: Sa 14.5.2022</i>
Dienstag, 17.5.2022	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 19.5.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Winterthurer Marathon: So 22.5.2022</i>
Dienstag, 24.5.2022	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 26.5.2022	Auffahrt kein Training			<i>Flughafenlauf (zkb): Do 26.5.2022</i> <i>Auffahrtslauf SG: Do 26.5.2022</i>
Dienstag, 31.5.2022	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 2.6.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	
Dienstag, 7.6.2022	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 9.6.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Zumiker Lauf (zkb): Sa 11.6.2022</i> <i>LGT Alpin Marathon: Sa 11.6.2022</i> <i>Schweizer Frauenlauf Ben: So 12.6.2022</i> <i>Tri-Frauenfeld: So 12.6.2022</i>
Dienstag, 14.6.2022	2-3 Bergrunden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 16.6.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Aletsch Halbmarathon: So 19.6.2022</i> <i>Winterthurer Frauenlauf: So 19.6.2022</i> <i>70.3 Rappi: So 19.6.2022</i>
Dienstag, 21.6.2022	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 23.6.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Swissmann: Sa 25.6.2022</i>
Dienstag, 28.6.2022	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 30.6.2022	Stabi und 50`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>Gigathlon: Sa-So 2.-3.7.2022</i> <i>Gornergrat Zermatt Marathon: Sa 2.7.2022</i>
Dienstag, 5.7.2022	Intervall am Berg: 7 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 7.7.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Raphaela	<i>Ironman Switzerland Thun: So 10.7.2022</i>
Dienstag, 12.7.2022	2-3 Bergrunden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 14.7.2022	90`DL mit Tempovariierung	2-3	Angela & Sabrina	<i>5150 Zürich: Sa 16.7.2022</i> <i>Uster Triathlon: So 17.7.2022</i>

*Intensität gemäss Sprechregel: 1 sehr locker, singen; 2 locker, plaudern; 3 mittel, sprechen in ganzen Sätzen; 4 hart, knapper Wortwechsel; 5 sehr hart, kein Wortwechsel mehr

Schulferien vom Sa 16. Juli - So 21. August: kein Training

Vom Montag 15. August 2020 bis Freitag 19. August 2022 findet der 36. 5-Tage Berglauf Cup Zürcher Oberland statt.

Trainingsleitung Dienstag	Trainingsleitung Donnerstag:	
Christoph Willisegger Running Leiter 2 Erwachsenensport Schweiz E-Mail: christoph.willisegger@finishers.ch M 078 725 56 91	Sabrina Zara E-Mail: sabrizara73@yahoo.de M 078/857 08 18	Raphaela Wagner raphaela.wagner7@gmail.com 077/ 815 66 19
	Angela Mantel E-Mail: angela.mantel@finishers.ch	