

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – August bis Dezember 2024

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
Dienstag, 20.08.2024	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 22.08.2024	Berglauf- Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli: 10-12 km 100-200 hm Zügige: 13-14 km 150-250 hm	3	Reto und Pool	<i>So 25.08.2024 Berglauf Brülisau – Hoher Kasten</i>
Dienstag, 27.08.2024	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 29.08.2024	Berglauf-Woche 2 von 4 im Hegiberg/Etzberg Blüemli: 10-12 km 100-200 hm Zügige: 13-14 km 150-250 hm	3	Reto und Pool	<i>So 01.09.2024 Sarnersee-Lauf</i>
Dienstag, 03.09.2024	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 05.09.2024	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evt. Stabi Blüemli: Pace ca 6:10- 5:20 Zügige: Pace ca 5:30- 4:30	3	Reto und Pool	<i>Sa 07.09.2024 Jungfrau Marathon</i>
Dienstag, 10.09.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45''/45''), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 12.09.2024	Berglauf-Woche 3 von 4 im Brühlberg Blüemli: 10-12 km 100-200 hm Zügige: 12-14 km 150-250 hm	3	Reto und Pool	<i>Sa 14.09.2024 Winti-Sola</i> <i>Sa 14.09.2024 Schnebelhorn</i> <i>Panoramatrail</i>
Dienstag, 17.09.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60''/60''), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 19.09.2024	Berglauf-Woche 4 von 4 im Lindberg Blüemli: 10-12 km 100-200 hm Zügige: 12-14 km 150-250 hm	3	Reto und Pool	<i>Sa 21.09.2024 Greifenseelauf</i> <i>So 22.09.2024 Stadtlauf St. Gallen</i> <i>So 22.09.2024 Chäserrugg Berglauf</i>
Dienstag, 24.09.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 26.09.2024	Flachlandlauf-Woche 1 von 2 evt. Stabi/ Ausdehnen Blüemli: ca 12 km Pace: ca. 6:00 Zügige: ca 14 km Pace: ca. 5:20	3	Reto und Pool	<i>So 29.09.2024 Pfäffikersee-Lauf</i> <i>Sa/So 28./29.09.2024 StraLugono</i>
Dienstag, 01.10.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 03.10.2024	Flachlandlauf- Woche 2 von 2 evt. Stabi/ Ausdehnen Blüemli/ Zügige: ca 12-13 km Pace: ca 5:50 – 6:00	3	Reto	<i>Sa 05.10.2024 Panoramalauf Bachtel</i>
Dienstag, 08.10.2024	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 10.10.2024	Dauerlauf coupiert mit Tempowechsel Aufwärmen/ mobilisieren Blüemli/ Zügige: ca. 13 km Pace: ca. 6:00	3-4	Reto	<i>Sa 12.10.2024 Hallwilerseelauf</i> <i>So 13.10.2024 Ascona-Locarno-Lauf</i>

	Stabi/ Ausdehnen			
Dienstag, 15.10.2024	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 17.10.2024	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evt. Stabi Blüemli: Pace ca. 6:10-5:20 Zügige: Pace ca. 5:30-4:30	4	Reto und Pool	<i>Sa 19.10.2024 Transruinalta So 20.10.2024 Transviamala So 20.10.2024 Schlosslauf Rapperswil-Jona</i>
Dienstag, 22.10.2024	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 24.10.2024	Flachlandlauf- Woche 1 von 2 Blüemli: ca. 12km Pace: ca. 6:00 Zügige: ca. 14km Pace: ca. 5:20	3	Reto und Pool	<i>So 27.10.2024 Swiss City Marathon</i>
Dienstag, 29.10.2024	Treppentraining 1	4-5	Christoph	
Donnerstag, 31.10.2024	Flachlandlauf- Woche 2 von 2 Blüemli: ca. 12km Pace: ca. 6:00 Zügige: ca. 14km Pace: ca. 5:20	3	Reto und Pool	
Dienstag, 05.11.2024	Treppentraining 2	4-5	Christoph	
Donnerstag, 07.11.2024	Hegemer Chlauslauf Blüemli: ca. 13- 14km Pace: ca. 5:50- 6:10 Zügige: ca. 15- 16km Pace: ca. 5:10- 5:30	3-4	Reto und Pool	<i>Sa 09.11.2024 Kyburglauf</i>
Dienstag, 12.11.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60"/60"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 14.11.2024	Hegemer Chlauslauf Blüemli: ca. 13- 14km Pace: ca. 5:50- 6:10 Zügige: ca. 15- 16km Pace: ca. 5:10- 5:30	3-4	Reto und Pool	<i>So 17.11.2024 Hegemer Chlauslauf So 17.11.2024 Frauenfelder Waffenlauf</i>
Dienstag, 19.11.2024	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 21.11.2024	Coupiertes Dauerlauf mit unterschiedlichen Tempowechsel Intensitätsstufe angepasst gem. Teilnehmer	3-4	Reto	
Dienstag, 26.11.2024	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 28.11.2024	Coupiertes Dauerlauf mit unterschiedlichen Tempowechsel Intensitätsstufe angepasst gem. Teilnehmer	3-4	Reto	
Dienstag, 03.12.2024	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 05.12.2024	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evt. Stabi Blüemli: Pace ca. 6:10-5:20 Zügige: Pace ca. 5:30-4:30	4	Reto und Pool	
Dienstag, 10.12.2024	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 12.12.2024	Chrüsümüsilauf im Lindberg Blüemli/ Zügige ca. 12- 13km Pace ca. 5:50- 6:10	3	Reto	<i>So 15.12.2024 Zürcher Silvesterlauf</i>
Dienstag, 17.12.2024	Jahresabschluss Dienstagstraining: Lichterlauf	2-3	Christoph	
Donnerstag, 19.12.2024	Jahresabschluss Donnerstagstraining: Sternlauf	3	Reto	

*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 21.12.2024 - 05.01.2025: kein Training

<i>Trainingsleitung Dienstag: Headcoach</i>	<i>Trainingsleitung Donnerstag: Headcoach</i>
Christoph Willisegger Esa Erwachsenensport Running Leiter 2 Esa Erwachsenensport Leiter Trailrunning und Berglauf E-Mail: christoph.willisegger@finishers.ch M 078 725 56 91	Reto Kägi E-Mail: reto.kaegi154@gmail.com M 078 801 72 00