

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – August bis Dezember 2025

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, 19.08.2025	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 21.08.2025	Berglauf Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.00-5.30	3-4	Reto/Andrin	<i>So 24.08.2025 Berglauf Brülisau – Hoher Kasten</i>
Dienstag, 26.08.2025	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 28.08.2025	Berglauf Woche 2 von 4 im Hegiberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.00-5.30	3-4	Reto/Andrin	
Dienstag, 02.09.2025	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 04.09.2025	Progressionslauf/ Temposteigerung (Stadtlauf) Blüemli Gruppe: 10-12 Km, 80 Hm, Pace: 6.20-5.20 Zügige Gruppe: 12-13 Km, 80 Hm, Pace: 5.20-4.20	3-4	Reto/Andrin	<i>Sa 06.09.2025 Jungfrau Marathon Sa 06.09.2025 Wylandlauf Andelfingen Sa 06.09.2025 Wyländer Backyard Ultra So 07.09.2025 Sarnersee Lauf</i>
Dienstag, 09.09.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP1'	5	Christoph	
Donnerstag, 11.09.2025	Berglauf Woche 3 von 4 im Brühlberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.00-5.30	3-4	Reto/Andrin	
Dienstag, 16.09.2025	Conconi-Test	-	Christoph	
Donnerstag, 18.09.2025	Berglauf Woche 4 von 4 im Lindberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.00-5.30	3-4	Reto/Andrin	<i>Sa 20.09.2025 Schnebelhorn Panoramatrail Sa 20.09.2025 Greifenseelauf</i>
Dienstag, 23.09.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 25.09.2025	Flachlandlauf Woche 1 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.00-5.15	3-4	Reto/Andrin	<i>Sa 27.09.2025 Winti-Sola So 28.09.2025 Pfäffikersee-Lauf So 28.09.2025 Chäserrugg Berglauf</i>
Dienstag, 30.09.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 02.10.2025	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.00-5.15	3-4	Reto	<i>Sa 04.10.2025 Panoramalauf Bachtel</i>
Dienstag, 07.10.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 09.10.2025	Progressionslauf/ Temposteigerung (Stadtlauf) Blüemli Gruppe: 10-12 Km, 80 Hm, Pace: 6.20-5.20	3-4	Reto/Andrin	<i>Sa 11.10.2025 Hallwilerseeelauf</i>

	Zügige Gruppe: 12-13 Km, 80 Hm, Pace: 5.20-4.20			
Dienstag, 14.10.2025	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 16.10.2025	Hegemer Chlauslauf Blüemli Gruppe: 13-14 Km, 150 Hm, Pace: 6.15 Zügige Gruppe: 15-16 Km, 150 Hm, Pace: 5.15	3	Reto/Andrin	<i>Sa 18.10.2025 Transruinalta So 19.10.2025 Transviamala</i>
Dienstag, 21.10.2025	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 23.10.2025	Flachlandlauf Woche 1 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.00-5.15		Reto/Andrin	<i>So 26.10.2025 SwissCityMarathon Lucerne So 26.10.2025 Rundweg Winterthur Ultra</i>
Dienstag, 28.10.2025	Treppentraining 1	4-5	Christoph	
Donnerstag, 30.10.2025	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.00-5.15		Reto/Andrin	
Dienstag, 04.11.2025	Treppentraining 2	4-5	Christoph	
Donnerstag, 06.11.2025	Hegemer Chlauslauf Blüemli Gruppe: 13-14 Km, 150 Hm, Pace: 6.15 Zügige Gruppe: 15-16 Km, 150 Hm, Pace: 5.15	3	Reto/Andrin	<i>Sa 08.11.2025 Kyburglauf</i>
Dienstag, 11.11.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 3 mal 6(60"/30"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 13.11.2025	10 Km Flachlandlauf, lockeres Tempo Blüemli Gruppe: 11 Km, 50 Hm, Pace: 6.15 Zügige Gruppe: 13 Km, 50 Hm, Pace: 5.15	2-3	Reto/Andrin	<i>So 16.11.2025 Hegemer Chlauslauf So 16.11.2025 Frauenfelder Waffenlauf</i>
Dienstag, 18.11.2025	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 20.11.2025	10 Km Flachlandlauf, Hohes Tempo Blüemli Gruppe: 11 Km, 50 Hm, Pace: 5.50 Zügige Gruppe: 13 Km, 50 Hm, Pace: 4.50	4	Reto/Andrin	
Dienstag, 25.11.2025	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 27.11.2025	Progressionslauf/ Temposteigerung (Stadtlauf) Blüemli Gruppe: 10-12 Km, 80 Hm, Pace: 6.20-5.20 Zügige Gruppe: 12-13 Km, 80 Hm, Pace: 5.20-4.20	4	Reto/Andrin	
Dienstag, 02.12.2025	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 04.12.2025	Coupiertes Dauerlauf Blüemli Gruppe: 11 Km, 150 Hm, Pace: 6.15-6.30 Zügige Gruppe: 13 Km, 150 Hm, Pace: 5.15-5.30	3	Reto/Andrin	
Dienstag, 09.12.2025	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 11.12.2025	Chrüsümüsilauf im Lindberg Blüemli Gruppe: 11 Km, 200 Hm, Pace: 6.30 Zügige Gruppe: 13 Km, 200 Hm, Pace: 5.30	2-3	Reto/Andrin	<i>So 14.12.2025 Zürcher Silvesterlauf</i>
Dienstag, 16.12.2025	Jahresabschluss Dienstagstraining: Lichterlauf	2-3	Christoph	
Donnerstag, 18.12.2025	Jahresabschluss Donnerstagstraining: Sternlauf	2-3	Reto/Andrin	

*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 20.12.2025 - 04.01.2026: kein Training

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