

## Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – Januar bis Juli 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, 7.1.2025	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, 9.1.2025	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto evtl. Andrin	<i>Dietiker Neujahrslauf (zkb): Sa 11.1.2025</i> <i>Swiss Snow Walk and Run Arosa: Sa 11.1.2025</i>
Dienstag, 14.1.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 3'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 16.1.2025	Flachlandlauf - Woche 1 von 2 Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 21.1.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 3'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 23.1.2025	Flachlandlauf - Woche 2 von 2 Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 28.1.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 4'	4	Christoph	
Donnerstag, 30.1.2025	Coupiertes Dauerlauf mit Aufwärmübungen Blüemli: ca. 11 Km mit ca. 150 Höhenmeter Zügige: ca. 13 Km mit ca. 200 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 4.2.2025	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 5'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 6.2.2025	Winterthur ZKB Lauf Streckenbesichtigung 11,4 Km Blüemli: 13 Km mit 160 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit 160 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 11.2.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 8(30"/30"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 13.2.2025	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 18.2.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45"/45"), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 20.2.2025	GP Winterthur Streckenbesichtigung (5-Mailen Strecke). Einlaufen, 5 Mailen zügig und anschliessend auslaufen. Blüemli: ca. 12 Km Zügige: ca. 13 Km	3	Reto evtl. Andrin	<i>Bremgarter Reusslauf: Sa 22.2.2025</i>
Dienstag, 25.2.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60"/60"), TP 5'	5	Christoph	

Donnerstag, 27.2.2025	Winterthur ZKB Lauf Streckenbesichtigung 11,4 Km Blüemli: 13 Km mit 160 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit 160 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	<b>Laufsporttage Winterthur (zkb): Sa 1.3.2025</b>
Dienstag, 4.3.2025	Conconi-Test	-	Chrisoph	
Donnerstag, 6.3.2025	Berglauf Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 11.3.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 13.3.2025	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 18.3.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 20.3.2025	Berglauf Woche 2 von 4 im Lindberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	<i>Rhylauf Oberriet Halbmarathon: So 23.3.2025</i>
Dienstag, 25.3.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 27.3.2025	GV finishers winterthur 2025 (kein Training)			<i>Männedörfler Waldlauf (zkb): Sa 29.3.2025</i>
Dienstag, 1.4.2025	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 3.4.2025	GP Winterthur Streckenbesichtigung (5-Mailen Strecke). Einlaufen, 5 Mailen zügig und anschliessend auslaufen. Blüemli: ca. 12 Km Zügige: ca. 13 Km	3	Reto evtl. Andrin	<i>GP Dübendorf (zkb): Sa 5.4.2025</i>
Dienstag, 8.4.2025	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 10.4.2025	GP Winterthur Streckenbesichtigung (10-Mailen Strecke). Einlaufen, ca. 8 Mailen zügig und anschliessend auslaufen. Blüemli: ca. 14 Km Zügige: ca. 16 Km	3-4	Reto evtl. Andrin	<b>Zürich Marathon: So 13.4.2025</b>
Dienstag, 15.4.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 3 mal 6(60''/60''), TP 5'	5	Christoph	
Donnerstag, 17.4.2025	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 22.4.2025	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 24.4.2025	Berglauf Woche 4 von 4 im Hegiberg/ Etzberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 29.4.2025	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 1.5.2025	Tag der Arbeit – kein Training			<i>Wings for Live: So 4.5.2025</i>
Dienstag, 6.5.2025	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	

Donnerstag, 8.5.2025	Flachlandlauf Woche 1 von 2 Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	GP Bern: Sa 10.5.2025
Dienstag, 13.5.2025	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 15.5.2025	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto evtl. Andrin	<i>Sola Zürich: Sa 17.5.2025</i>
Dienstag, 20.5.2025	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 22.5.2025	GP Winterthur Streckenbesichtigung (10-Mailen Strecke). Einlaufen, ca. 8 Mailen zügig und anschliessend auslaufen. Blüemli: ca. 14 Km Zügige: ca. 16 Km	3-4	Reto evtl. Andrin	<b>GP Winterthur: So 25.5.2025</b>
Dienstag, 27.5.2025	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 29.5.2025	Auffahrt – kein Training			<i>Flughafenlauf (zkb): Do 29.5.2025 Auffahrtslauf SG: Do 29.5.2025</i>
Dienstag, 3.6.2025	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 5.6.2025	Berglauf Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	
Dienstag, 10.6.2025	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 12.6.2025	Berglauf Woche 2 von 4 im Lindberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	<i>Hasli Night Run (zkb): Fr 13.6.2025 LGT Alpin Marathon: Sa 14.6.2025</i>
Dienstag, 17.6.2025	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 19.6.2025	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto evtl. Andrin	<i>Zumiker Lauf (zkb): Sa 21.6.2025 Hörnli Trail 1133 (Berglauf-SM): Sa 21.6.2025</i>
Dienstag, 24.6.2025	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 26.6.2025	Berglauf Woche 3 von 4 im Brühlberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	<i>Ränn de Ütliberg (zkb): Sa 28.6.2025 Swiss Irontrail: Sa-So 28.-29.6.2025 Aletsch-Halbmarathon: Sa-So 28.-29.6.2025</i>
Dienstag, 1.7.2025	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 3.7.2025	Berglauf Woche 4 von 4 im Hegiberg/ Etzberg Blüemli: ca. 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: ca. 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto evtl. Andrin	<i>Gornergrat Zermatt Marathon: Sa 5.7.2025</i>
Dienstag, 8.7.2025	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 10.7.2025	Sommerferienlauf mit anschliessendem Aperó am Deutweg Aufwärmen, ca. 11 Km laufen und anschliessend Stabi	2-3	Reto evtl. 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 12.07.2025 - 17.08.2025: kein Training*

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