

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – August bis Dezember 2026

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	Trainingsbeschreibung	Intensität*	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 11.08.2026	Berglaufcup Etappe Sunehof	5	Christoph	Mo-Fr 11.-14.08.2026 5 Tage Berglauf Cup
Donnerstag, 13.08.2026	Berglaufcup Etappe Bachtel	5	Christoph und Andrin	Mo-Fr 11.-14.08.2026 5 Tage Berglauf Cup
Dienstag, 18.08.2026	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 20.08.2026	Berglauf Woche 1 von 5 im Eschenberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.15-5.45 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3-4	Reto und Andrin	So 23.08.2026 Berglauf Brülisau – Hoher Kasten
Dienstag, 25.08.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP1'	5	Christoph	
Donnerstag, 27.08.2026	Berglauf Woche 2 von 5 im Hegiberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.15-5.45 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3-4	Reto und Andrin	
Dienstag, 01.09.2026	Conconi Test	1-5	Christoph	
Donnerstag, 03.09.2026	Berglauf Woche 3 von 5 im Brühlberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.15-5.45 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3-4	Reto und Andrin	Sa 05.09.2026 Jungfrau Marathon Sa 05.09.2026 Wylandlauf Andelfingen Sa 05.09.2026 Wyländer Backyard Ultra So 06.09.2026 Sarnersee Lauf
Dienstag, 08.09.2028	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 10.09.2026	Berglauf Woche 4 von 5 im Lindberg Blüemli Gruppe: 10-12 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.15-5.45 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3-4	Reto und Andrin	
Dienstag, 15.09.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 17.09.2026	Berglauf Woche 5 von 5 im Ruine Wülflingen Blüemli Gruppe: 11-13 Km 150-200 Hm Pace:6.00-6.30 Zügige Gruppe: 13-14 Km 150-250 Hm Pace:5.15-5.45 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3-4	Reto und Andrin	Sa 19.09.2026 Schnebelhorn Panoramatrail Sa 19.09.2026 Greifenseelauf
Dienstag, 22.09.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 24.09.2026	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 5 bis 10 Minuten Dehnen oder Krafttraining	3	Reto und Andrin	Sa 26.09.2026 Winti-Sola Sa 26.09.2026 Panoramalauf Bachtel So 27.09.2026 Chäserrugg Berglauf

Dienstag, 29.09.2026	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 01.10.2026	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.15-5.30	3	Reto und Andrin	<i>So 04.10.2026 Pfäffikersee-Lauf</i>
Dienstag, 06.10.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 08.10.2026	Hegemer Chlauslauf Blüemli Gruppe: 13-14 Km, 150 Hm, Pace: 6.15 Zügige Gruppe: 15-16 Km, 150 Hm, Pace: 5.30	3-4	Reto und Andrin	<i>Sa 10.10.2026 Hallwilerseelauf</i>
Dienstag, 13.10.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 15.10.2026	Hegemer Chlauslauf Blüemli Gruppe: 13-14 Km, 150 Hm, Pace: 6.15 Zügige Gruppe: 15-16 Km, 150 Hm, Pace: 5.30	3-4	Reto und Andrin	
Dienstag, 20.10.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 22.10.2026	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 und Andrin	<i>Sa 24.10.2026 Transruinalta</i> <i>So 25.10.2026 Transviamala</i> <i>So 25.10.2026 SwissCityMarathon Lucerne</i>
Dienstag, 27.10.2026	Treppentraining 1	4-5	Christoph	
Donnerstag, 29.10.2026	10 Km Flachlandlauf, Hohes Tempo Blüemli Gruppe: 11 Km, 50 Hm, Pace: 5.45 Zügige Gruppe: 13 Km, 50 Hm, Pace: 4.45	3-4	Reto und Andrin	
Dienstag, 03.11.2026	Treppentraining 2	4-5	Christoph	
Donnerstag, 05.11.2026	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 und Andrin	<i>Sa 07.11.2026 Kyburglauf</i>
Dienstag, 10.11.2026	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 12.11.2026	Coupiertes Dauerlauf Blüemli Gruppe: 11 Km, 150 Hm, Pace: 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 13 Km, 150 Hm, Pace: 5.15-5.30	3	Reto und Andrin	<i>So 15.11.2026 Hegemer Chlauslauf</i> <i>So 15.11.2026 Frauenfelder Waffenlauf</i>
Dienstag, 17.11.2026	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 19.11.2026	Chrüsümüsilauf im Lindberg Blüemli Gruppe: 11 Km, 200 Hm, Pace: 6.30 Zügige Gruppe: 13 Km, 200 Hm, Pace: 5.30	3	Reto und Andrin	
Dienstag, 24.11.2026	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 26.11.2026	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 und Andrin	
Dienstag, 01.12.2026	Fahrtspiel	2-5	Christoph	
Donnerstag, 03.12.2026	Flachlandlauf Woche 1 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.15-5.30	3	Reto und Andrin	
Dienstag, 08.12.2026	Fahrtspiel	2-5	Christoph	

Donnerstag, 10.12.2026	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli Gruppe: 12 Km, Pace: ca. 6.00-6.15 Zügige Gruppe: 14 Km, Pace: ca. 5.15-5.30	3	Reto und Andrin	So 13.12.2026 Zürcher Silvesterlauf
Dienstag, 15.12.2026	Jahresabschluss Dienstagstraining: Lichterlauf		Christoph	
Donnerstag, 17.12.2026	Jahresabschluss Donnerstagstraining: Sternlauf	3	Reto und 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 19.12.2026 - 03.01.2027: 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