

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag – Januar bis Juli 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	Trainingsbeschrieb	Intensität*	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 6.1.2026	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, 8.1.2026	Flachlandlauf: Woche 1 von 2 Blüemli: 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto Andrin	Dietiker Neujahrslauf (zkb): Sa 10.1.2026 Swiss Snow Walk and Run Arosa: Sa 10.1.2026
Dienstag, 13.1.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 3'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 15.1.2026	Flachlandlauf: Woche 2 von 2 Blüemli: 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto Andrin	
Dienstag, 20.1.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 3'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 22.1.2026	Coupierte Dauerlauf mit kurzen Aufwärmübungen Blüemli: 11 Km mit ca. 150 Höhenmeter Zügige: 13 Km mit ca. 200 Höhenmeter	3	Reto Andrin	
Dienstag, 27.1.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 4'	4	Christoph	
Donnerstag, 29.1.2026	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: 12 Km Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: 14 Km Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto Andrin	
Dienstag, 3.2.2026	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 5'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 5.2.2026	Laufsporttage Winterthur (ZKB) Streckenbesichtigung 11,4 Km Blüemli: 13 Km mit 160 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit 160 Höhenmeter	3	Reto Andrin	
Dienstag, 10.2.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 8(30"/30"), TP 5'		Christoph	
Donnerstag, 12.2.2026	10 Km Lauf mit lockerem Tempo (Einlaufen, 10 Km Lauf und anschl. Auslaufen) Blüemli: 12 Km, ca. 100 Hm, Pace 6.15 Zügige: 13 Km, ca. 100 Hm, Pace 5.15	2-3	Reto Andrin	
Dienstag, 17.2.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45"/30"), TP 5'		Christoph	

Donnerstag, 19.2.2026	10 Km Lauf mit hohem Tempo (Einlaufen, 10 Km Lauf und anschl. Auslaufen) Blüemli: 12 Km, ca. 100 Hm, Pace 5.50 Zügige: 13 Km, ca. 100 Hm, Pace 4.50	3-4	Reto Andrin	
Dienstag, 24.2.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(50"/30"), TP 5'			
Donnerstag, 26.2.2026	Laufsporttage Winterthur (ZKB) Streckenbesichtigung 11,4 Km Blüemli: 13 Km mit 160 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit 160 Höhenmeter	3	Reto Andrin	<i>Bremgarter Reusslauf: Sa 28.2.2026</i>
Dienstag, 3.3.2026	Conconi-Test		Christoph	
Donnerstag, 5.3.2026	Berglauf Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	Laufsporttage Winterthur (zkb): Sa 7.3.2026
Dienstag, 10.3.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 12.3.2026	Berglauf Woche 2 von 4 im Lindberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	
Dienstag, 17.3.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 19.3.2026	Flachlandlauf Woche 1 von 2 Blüemli: 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto Andrin	<i>GP Dübendorf (zkb): Sa 21.3.2026</i> <i>Rhylauf Oberriet Halbmarathon und 10km Schweizermeisterschaft: So 22.3.2026</i>
Dienstag, 24.3.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 26.3.2026	Flachlandlauf Woche 2 von 2 Blüemli: 12 Km mit ca. 80 – 100 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 100 – 120 Höhenmeter	3	Reto Andrin	<i>Männedorfler Waldlauf (zkb): Sa 28.3.2026</i>
Dienstag, 31.3.2026	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 2.4.2026	Berglauf Woche 3 von 4 im Brühlberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	
Dienstag, 7.4.2026	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 9.4.2026	Berglauf Woche 4 von 4 im Hegiberg/ Etzberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	Zürich Marathon: So 12.4.2026
Dienstag, 14.4.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 3 mal 6(60"/30"), TP 5'	5		
Donnerstag, 16.4.2026	GP Winterthur Streckenbesichtigung Teil 1 (Halbmarathon) Blüemli: 12- 13 Km und ca. 200 Hm Zügige: 13-14 Km und ca. 200 Hm	3	Reto Andrin	
Dienstag, 21.4.2026	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 23.4.2026	GP Winterthur Streckenbesichtigung Teil 2 (Halbmarathon) Blüemli: 12- 13 Km und ca. 200 Hm Zügige: 13-14 Km und ca. 200 Hm	3	Reto Andrin	

Dienstag, 28.4.2026	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30"	4	Christoph	
Donnerstag, 30.4.2026	Progressionslauf mit stetiger Tempoerhöhung und evtl. Ausdehnen. Blüemli: 12 Km Pace ca. 6:10 – 5:10 Zügige: 14 Km Pace ca. 5:30 – 4:30	4	Reto Andrin	
Dienstag, 5.5.2026	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 7.5.2026	GP Winterthur Streckenbesichtigung Teil 1 (Halbmarathon) Blüemli: 12- 13 Km und ca. 200 Hm Zügige: 13-14 Km und ca. 200 Hm	3	Reto Andrin	GP Bern: Sa 9.5.2026 Wings for Live: So 10.5.2026
Dienstag, 12.5.2026	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 14.5.2026	Auffahrt – kein Training			Flughafenlauf (zkb): Do 14.5.2026 Auffahrtslauf SG: Do 14.5.2026 Sola Zürich: Sa 16.5.2026
Dienstag, 19.5.2026	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 21.5.2026	GP Winterthur Streckenbesichtigung Teil 2 (Halbmarathon) Blüemli: 12- 13 Km und ca. 200 Hm Zügige: 13-14 Km und ca. 200 Hm	3	Reto Andrin	Kreuzegg Classic Berg-Halbmarathon: Sa 23.5.2026
Dienstag, 26.5.2026	5km Waldeggrunde	3-4	Christoph	
Donnerstag, 28.5.2026	Lockerer Dauerlauf durch die Stadt Winterthur, mit anschliessendem Ausdehnen Blüemli: 11 Km Zügige: 12 Km	2-3	Reto Andrin	Hasli Night Run (zkb): Fr 29.5.2026 GP Winterthur: So 31.5.2026
Dienstag, 2.6.2026	Fahrspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 4.6.2026	Berglauf Woche 1 von 4 im Eschenberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	
Dienstag, 9.6.2026	Hügellaufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 11.6.2026	Berglauf Woche 2 von 4 im Lindberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	Zumiker Lauf (zkb): Sa 13.6.2026 LGT Alpin Marathon: Sa 13.6.2026
Dienstag, 16.6.2026	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 18.6.2026	Berglauf Woche 3 von 4 im Brühlberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	Hörnli Trail 1133: Sa 20.6.2026
Dienstag, 23.6.2026	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 25.6.2026	Berglauf Woche 4 von 4 im Hegiberg/ Etzberg Blüemli: 12 Km mit ca. 200 Höhenmeter Zügige: 14 Km mit ca. 250 Höhenmeter	3-4	Reto Andrin	Ränn de Ütliberg (zkb): Sa 27.6.2026 Aletsch-Halbmarathon: So 28.6.2026
Dienstag, 30.6.2026	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	

Donnerstag, 2.7.2026	10 Km Lauf mit hohem Tempo (Einlaufen, 10 Km Lauf und anschl. Auslaufen) Blüemli: 12 Km, ca. 100 Hm, Pace 5.50 Zügige: 13 Km, ca. 100 Hm, Pace 4.50	3-4	Reto Andrin	Gornergrat Zermatt Marathon: Sa 4.7.2026
Dienstag, 7.7.2026	Hügellaufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 9.7.2026	Ferienlauf mit anschliessendem Apero am Deutweg Aufwärmen, ca. 11 Km laufen und anschliessend Stabi	2-3	Reto Andrin	Vogellisi Berglauf: So 12.7.2026

*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 11.07.2025 - 16.08.2025: kein Training

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