



LR Gettnau Lauftraining Winter 2018/19
 Ort: Turnhalle Gettnau
 Verantwortlich: Dominik Lötcher
 Zeit: 9:30 Uhr

Datum	Bemerkung	Dauer	Pause / Info
03.11.2018	Intervall	IV Intervall 2x (8',6',4') min	Tp=2' Sp=6'
10.11.2018	Hügel kurz	IV 2x (6x '45) min	Trabpause, Sp = 6'
17.11.2018	Intervall	IV 4-6x6' min	Tp=2'
24.11.2018	Hügel mittel	IV 12x 1' min	Trabpause
01.12.2018	Intervall	IV 2x(8',6',4',2') min	Tp=2' Sp=8'
08.12.2018	Cross Training	IV Intervall 10', 4x4', 4x2' min	Tp=2' Sp=6'
15.12.2018	Steigerungs DL	IV Lauf ABC, Koordination min	Leitertag
22.12.2018	Hügel mittel	IV 6-8x 2-3' min	Trabpause
29.12.2018	Intervall	IV 8',8',6',6',2',2' min	Tp=2'
05.01.2019	Intervall	IV Intervall 4x 8' min	Tp = 2'
12.01.2019	Hügel kurz	IV 10-20x 160m min	Trabpause
19.01.2019	Cross Training	IV verschiedene Intervallformen	
26.01.2019	Intervall	IV 3x(4x1.5') min	Tp=B, Sp=6'
02.02.2019	Kein Training	verschiedene Intervallformen	(Cross Gettnau, 03.02.2019)
09.02.2019	Intervall	IV 2x 10', 2x8', 2x4'	Tp = 2'
16.02.2019	Kein Training		(Luzerner Cross, Allmend Luzern)
23.02.2019	Kein Training		(Cross, Einsiedeln)
02.03.2019	(Fasnachtssamstag) Dauerlauf	L-DL 60-80' min	(evt. keine Garderoben)
09.03.2019	Dauerlauf	L-DL 60-80' min	(Cross SM, Chailly s/Montreux)
16.03.2019	Intervall	IV 2 x (1',2',3',4',3',2',1') min	Tp=2'-3'
23.03.2019	Intervall	IV 2x5',2x4',2x3',2x2',2x1' min	Tp = 1' Sp= 3'
30.03.2019	Intervall		
03.04.2019	Trainingsstart Willisau	19:30 Uhr Treffpunkt Stadion Schlossfeld	

Die Trainingseinheiten können äusseren Einflüssen (Wetter, Strassenverhältnisse, Temperatur etc.) und den Trainings-
 teilnehmerInnen angepasst werden. Wir hoffen auf einen regen Trainingsbesuch. - Die TL