


Läuferriegentraining: Mittwoch **19.30 Uhr** Schlossfeld vor der Tribüne.

Verantwortung: Dominik Lötscher
Bahnhofstrasse 4, 6030 Ebikon

 079 797 52 89

Datum	Bemerkung	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3 (Bahn)
Mi 3. April	Intervall	8',8',6',6' Tp=3'	50 Minuten	8x 1000m Tp=200m 5x 1000m Tp=200m
Mi 9. April	12 Minuten Lauf	12 Minuten Lauf	50 Minuten	3000m, 2000m, 1000m 8x 300m Tp= 100m
Mi 17. April	Intervall	4 x 1500m Tp = 3'	45 Minuten + LS	dito Gruppe 1 10x 200m Tp= 200m
Fr 19. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	10x 400m Tp = 200m 8x 300m Tp = 100m
Sa 20. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	5x (500/1000) pP=2' Sp=4'
Mo 22. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	20x 200m Tp=200m 10x 200m Tp=4'
Mi 24. April	Hügelläufe	10x2' Tp= retour	50 Minuten + LS	3000m, 3x 1000m / pP=3' 5x 300m pP=3'
Mi 1. Mai	Dauerlauf	60 Minuten	50 Minuten	10x 200m / 10x100m Tp=B 10x 200m Tp=200m
Mo 6. Mai	Intervall	Zusatztraining Bahn (19:15 Uhr)		8x 1000m Tp =200m 6x 500m Tp = 300m
Mi 8. Mai	Intervall	3x (5x2') Tp 2' Sp=6'	60 Minuten + LS	12x 400m (100%) pP=1' 8x 400 (95%) pP = 1'
Mi 15. Mai	GO-IN6WEEKS	Kein Training, gemeinsame Teilnahme, Etappe Grosswangen		
Mi 22. Mai	Intervall	2x (8',6',4') Tp=2' Sp= 6'	60 Minuten + LS	5x (500m / 1000m) pP 1' Sp=3' 5x (200m / 400m) pP 1' Sp=4'
Mi 29. Mai	Hügelläufe	2x (6x '90) Sp = 6'	75 Minuten + LS	10x(2x400m) (98/88%) Wt 3x100m/3x200m/3x300m pP=3
Mi 5. Juni	Intervall	2 x (3x6') Tp=2' Sp= 6'	75 Minuten + LS	3x (500m / 1000m) pP=1' Sp=3' 3x (500m / 300m) pP=1' Sp= 8'
Mi 12. Juni	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	3x 3x600m pP=1' SP=8' 2x 3x400m pP=1' SP= 8'
Mi 19. Juni	Intervall	5 x 1500m Tp = 2'	60min WT	2000/1000/2000/1000 Tp=2' 2x (400/200/200) pP=1' SP=8'
Mi 26. Juni	Intervall	2x (4 x 4 min) Tp = 2' Sp=8'	60min WT	100m,200m,300m,400m,500m pP15 sek pro 100m (97-100%)
Mi 3. Juli	Intervall	8',8',6',6', 4' Tp=2'	60 Minuten + LS	1200/1000/800/600/200 pP=6' 1000/800/600/400/200 pP=6'
Mi 10. Juli	Hügelläufe	10 x 2 Minuten	75 Minuten + LS	10x200m / 10x100m Tp=B 300/150/300 (100%) pP = 8'
Mi 17. Juli	Intervall	5 x 1500m Tp = 3'	90 Minuten	dito Gruppe 1 500/300/500 (100%) pP = 8'
Mi 24. Juli	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	6x 1000m Tp=200m 500/1000/500/1000 pP=3
Mi 7. Aug.	Intervall	5x 3' + 5x 1' Tp=2'	60 Minuten + LS	dito Gruppe 1 oder 2 400/200/300/100 pP=5'
Mi 14. Aug.	Intervall	2x (3x 1500m) Tp = 2' Sp=6'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2 6x 300m pP=2'
Mi 21. Aug.	Dauerlauf	60 Minuten	50 Minuten	12x 400m pP=1' 2 Serien 300/500/300 pP=6' Sp= 12'

Mi 28. Aug.	Hügelläufe	2 x (8x 1') SP = 8'	75 Minuten	Staffel SM Teilnehmer Footing 120/200/250 pP=4'
Mi 4. Sept.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	NW SM Teilnehmer Footing Andere dito Gruppe 1+2
Mi 11. Sept.	Intervall	8-10x 1' Tp = 1' Im Dauerlauf 60'	6x 1' Tp = 1' Im Dauerlauf 50'	dito Gruppe 1 oder 2 dito Gruppe 1 oder 2
Mi 18. Sept.	Intervall	6x 4 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2
Mi 25. Sept.	12 Minutenlauf	12 Minuten Lauf	50 Minuten + LS	dito Gruppe 1 oder 2
Mi 2. Okt..	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 9. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 16. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 23. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 30. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 6. Nov.	19.30 Uhr Beginn Circuit Gettnau	Kraft, Koordination und Spiel in der Halle		

Die Trainingseinheiten werden unter Umständen äusseren Einflüssen (Wetter) oder anwesenden Teilnehmenden angepasst.

Gruppeneinteilung sind individuell und können durch den Trainingsteilnehmer gewählt werden. Gruppe 2 absolviert einen geführten Dauerlauf. Laufschiule (LS) soll regelmässig vor oder nach dem Training angeboten werden. Die Gruppe 3 absolviert vorwiegend Trainings auf der Rundbahn. Die Trainings sind einerseits für die Leistungsorientierten Teilnehmer und andererseits zur Vorbereitung für die Strassenläufe gedacht. Diese werden je nach Wettkampfplanung der Bahnläufer kurzfristig angepasst. Die blau hinterlegten Trainings sind für gemeinsames Bahntraining reserviert. Alternativ wird ein Dauerlauf angeboten. Gelb markiert sind zusätzliche Bahntraining. Während der Saison werden kurzfristig weitere zusätzliche Trainings auf der Bahn oder lange Dauerläufe angeboten.



Interessierte können durch Angabe der Telefon-Nummer in die WhatsApp Gruppe aufgenommen werden. Hier werden spontane Trainings organisiert. Zur Gruppe dürfen auch „nicht“ LRG Mitglieder beitreten.

Tp = Trabpause
pP = passive Pause (ruhende Pause)
SP = Serienpause (ruhende Pause)
Wt = Wechseltempo
LS = Laufschiule

(x%) Pace berechnet von Wettkampf Pace, Hauptdistanz Distanz

Bahntraining schattiert für Langstrecken, ab 2000m
Bahntraining weiss für Mittelstrecken

Wir wünschen eine erfolgreiche Laufsaison.

TL der LR Gettnau