



LR Gettnau Lauftraining Winter 2019/20  
 Ort: Turnhalle Gettnau  
 Verantwortlich: Dominik Lötscher  
 Zeit: 9:30 Uhr

Datum	Bemerkung	Dauer	Pause / Info
02.11.2019	Intervall	IV 4x5' min	Tp=3'
09.11.2019	Hügel kurz	IV 2x (10x '25) s	Trabpause, Sp = 6'
16.11.2019	Intervall	IV 2x ( 3x6') min	Tp=2' Sp=6'
23.11.2019	Hügel mittel	IV 12x 1' min	Trabpause
30.11.2019	Intervall	IV 2x(8',6',4') min	Tp=2' Sp=8'
07.12.2019	Intervall	IV 6-8x3' min	Tp=2'
14.12.2019	Cross Training	IV 5x5', 5x1' min	Tp=2' Sp=6'
21.12.2019	Hügel lang	IV 6-8x 2-3' min	Trabpause
28.12.2019	Intervall	IV 8',8',6',6',2',2' min	Tp=2'
04.01.2020	Intervall	IV 4x 8' min	Tp = 2'
11.01.2020	Hügel kurz	IV 2x (12x '20) s	Trabpause
18.01.2020	Cross Training	IV verschiedene Intervallformen	
25.01.2020	Intervall	IV 3x(4x2') min	Tp=2', Sp=6'
01.02.2020	Intervall	IV 2x 10', 2x6', 2x2' min	Tp = 2'
08.02.2020	<b>Kein Training</b>		<b>(Cross, Luzern)</b>
15.02.2020	<b>Kein Training</b>		<b>(Cross, Benken)</b>
22.02.2020	(Fasnachtssamstag) Dauerlauf	L-DL 60-80' min	(evt. keine Garderoben)
29.02.2020	Intervall	IV 2x(4x4') min	Tp=1' Sp=6'
07.03.2020	Dauerlauf gesteigert	L-DL 60-80' min	(Cross SM, Farvagny / FR)
14.03.2020	Intervall	IV 2 x (1',2',3',4',3',2',1') min	Tp=2'-3'
21.03.2020	Intervall	IV 3x5',3x3',3x1' min	Tp = 1' Sp= 5'
28.03.2020	Intervall	IV 6x4' min	Tp = 2'
01.04.2020	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