

Läuferriegertraining: 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 10. Juni	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	3x 3x1000m TP=200m SP=6' 2x 3x1000m TP=200m SP= 6'
Mi 17. Juni	Intervall	4 x 1500m Tp = 2'	60min WT	4x (1000/500) Tp=200m Sp=5' 2x (400/200/200) pP=1' SP=8'
Mi 24. Juni	Intervall	2x (4 x 4 min) Tp = 2' Sp=8'	60min WT	8-12 400m pP=1'
Mi 1. 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 8. Juli	Hügelläufe	10 x 2 Minuten	75 Minuten + LS	10x200m / 10x100m Tp=B 300/150/300 (100%) pP = 8'
Mi 15. Juli	Intervall	4 x 1500m Tp = 3'	90 Minuten	dito Gruppe 1 500/300/500 (100%) pP = 8'
Mi 22. Juli	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	6-8x 1000m Tp=200m 500/1000/500/1000 pP=3
Mi 29. Juli.	Intervall	5x 3' + 5x 1' Tp=2'	60 Minuten + LS	dito Gruppe 1 oder 2 400/200/300/100 pP=5'
Mi 5. Aug.	Intervall	2x (3x 1500m) Tp = 2' Sp=6'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2 6x 300m pP=2'
Mi 12. Aug.	Dauerlauf	60 Minuten	50 Minuten	12x 400m pP=1' 2 Serien 300/500/300 pP=6' Sp= 12'
Mi 19. Aug.	Intervall	5 x 1500m Tp = 3'	75 Minuten	6x 1000m, 3x300m Tp=200/100 120/200/250 pP=4'
Mi 26. Aug.	Hügelläufe	2 x (8x 1') SP = 8'	75 Minuten	dito Gruppe 1 oder 2 120/200/250 pP=4'
Mi 2. Sept.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	1200/1000/800/600/200 pP=3' 4x 300m pP = 4'
Mi 9. 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 16. Sept.	Intervall	6x 3 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2
Mi 23. Sept.	12 Minutenlauf	12 Minuten Lauf	50 Minuten + LS	dito Gruppe 1 oder 2
Mi 30. Sept.	6WEEKS Etappe in Gettnau			
Mi 7. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 14. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 21. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 28. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau	20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle		
Mi 4. 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. Laufschule (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 = Laufschule

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

Bahntraining schattiert für Langstrecken
Bahntraining weiss für Mittelstrecken

Wir wünschen eine erfolgreiche Laufsaison.

TL der LR Gettnau