



LR Gettnau Lauftraining Winter 2021/22
 Ort: Turnhalle Gettnau
 Verantwortlich: Dominik Lötscher & Reto Ossola
 Zeit: 9:30 Uhr

Datum	Bemerkung	Dauer	Pause / Info
06.11.2021	Hügel kurz	IV 2x (10x '25) s	Trabpause zurück zum Start, Sp = 6'
13.11.2021	Intervall	IV 3x (4x2') min	Tp=2' Sp=6'
20.11.2021	Hügel mittel	IV 12x 1' min	Trabpause
27.11.2021	Intervall	IV 2x(3x4') min	Tp=1' Sp=6'
04.12.2021	Intervall	IV 6-8x3' min	Tp=2'
11.12.2021	Cross Training	IV 5x5', 5x1' min	Tp=2' Sp=6'
18.12.2021	Hügel lang	IV 6-8x 2-3' min	Trabpause zurück zum Start
25.12.2021	Kein Training		
01.01.2022	Kein Training		
08.01.2022	Cross Training	IV verschiedene Intervallformen	
15.01.2022	Intervall	IV 8',8',6',6',2',2' min	Tp=2'
22.01.2022	Intervall	IV 3x(4x2') min	Tp=2', Sp=6'
29.01.2022	Intervall	IV Intervall 3x (12x'20s) s	Tp = '40s Sp= 6'
05.02.2022	Kein Training		(Cross, Gettnau)
12.02.2022	Intervall	IV 2x(4x4') min	Tp=1' Sp=6'
19.02.2022	Intervall	IV 60-80' min	
26.02.2022	(Fasnachtssamstag) Dauerlauf	L-DL 90' min	(evt. keine Garderoben)
05.03.2022	Dauerlauf gesteigert	T-DL 60-80' min	(Cross SM, Regensdorf)
12.03.2022	Intervall	IV 2 x (1',2',3',4',3',2',1') min	Tp=1/2 Belastung Sp=5'
19.03.2022	Intervall	IV 5x5',2x3' min	Tp = 1' Sp= 5'
26.03.2022	Intervall	IV 6x4' min	Tp = 2'
06.04.2022	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