



Lauftraining Sommer 2021

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

Verantwortung: Dominik Lötscher

Oberdierikonenerstrasse 101, 6030 Ebikon

☎ 079 797 52 89

Datum	Bemerkung	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3 (Bahn)
Fr 9. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	12x 300m Tp = 100m 8x 300m Tp = 100m
Sa 10. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	5x (500/1000) pP=1' Sp=3'
Mo 12. April	Dauerlauf	Ostertraining	60 Minuten	20x 200m Tp=200m 8x 200m Tp=4'
Mi 7. April	Intervall	8',8',6',6' Tp=3'	50 Minuten	8x 1000m Tp=200m 5x 1000m Tp=200m
Mi 14. April	Hügelläufe	10x2' Tp= retour	50 Minuten + LS	3000m, 4x 600m / pP=3' 5x 400m pP=3'
Mi 21. April	Dauerlauf	80 Minuten WT	60 Minuten	10x 200m / 10x100m Tp=B 6x 300m pP = 4'
Mi 28. April	Intervall	3x (5x2') Tp 2' Sp=6'	60 Minuten + LS	12x 400m (100%) pP=1' 8x 400 (95%) pP = 1'
Mi 5. 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 12. Mai	Hügelläufe	2x (6x '90) Sp = 6'	75 Minuten + LS	10x(2x400m) (98/85%) Wt 3x100m/3x200m/3x300m pP=3
Mi 19. Mai	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 26. Mai	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	3x 3x600m pP=1' SP=8' 2x 3x400m pP=1' SP= 8'
Mi 2. Juni	Intervall	5 x 1500m Tp = 2'	60min WT	2000/1000/2000/1000 Tp=2' 2x (400/200/200) pP=1' SP=8'
Mi 9. 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 16. Juni	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 23. Juni	Hügelläufe	10 x 2 Minuten	75 Minuten + LS	10x200m / 10x100m Tp=B 300/150/300 (100%) pP = 8'
Mi 30. Juni	Intervall	5 x 1500m Tp = 3'	90 Minuten	3x (2000m / 1000m) pP = 2'/4' 500/300/500 (100%) pP = 8'
Mi 7. Juli	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	6x 1000m Tp=200m 500/1000/500/1000 pP=3
Mi 14. Juli	Intervall	5x 3' + 5x 1' Tp=2'	60 Minuten + LS	3000m / 2000m / 1000m pP=3' 400/200/300/100 pP=5'
Mi 21. Juli	Intervall	2x (3x 1500m) Tp = 2' Sp=6'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2 6x 300m pP=2'
Mi 28. Juli	Dauerlauf	60 Minuten	50 Minuten	12x 400m pP=1' 2 Serien 300/500/300 pP=6' Sp= 12'

Mi 4. Aug.	Hügelläufe	2 x (8x 1') SP = 8'	75 Minuten	5x(1000m/500m) pP=1' Sp=3'
Mi 11. Aug.	Hügelläufe	5 x 1500m pP = 3'	75 Minuten	12x400m pP=1' 120/200/250 pP=4'
Mi 18. Aug.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	8x1000m pP=2' 500/300/500/300 pP =5'
Mi 25. Aug.	Intervall	8-10x 1' Tp = 1' Im Dauerlauf 60'	6x 1' Tp = 1' Im Dauerlauf 50'	dito Gruppe 1 oder 2 5x 120m pP=6'
Mi 1. Sept.	Intervall	6x 4 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	300m / 200m / 300m pP=5'
Mi 8. Sept.	Intervall	10x 2 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	Staffel Technik
Mi 15. Sept.	Intervall	3x 5 Minuten Tp=5'	60 Minuten WT	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 22. Sept.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 29. Sept.	12 Minutenlauf	12 Minuten Lauf	50 Minuten + LS	
Mi 6. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 13. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 20. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 27. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 3. 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. 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