LR GETTNAU

Lauftraining Sommer 2022

Läuferriegentraining: Mittwoch **19.30 Uhr** Schlossfeld vor der Tribüne.
Verantwortung: Dominik Lötscher
Oberdierikonerstrasse 101, 6030 Ebikon
☎ 079 797 52 89

Datum	Bemerkung	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3 (Bahn)
Mi 6. April	**Intervall**	8',8',6',6' Tp=3'	50 Minuten	8x 1000m Tp=200m
Mi 13. April	**Hügelläufe**	10×2' Tp= retour	50 Minuten + LS	Vorbelastung, 3×(3× 600m, pP=1) Sp=4'
Fr 15. April	**Dauerlauf**	Ostertraining	60 Minuten	8-12× 400m Tp = 200m
Sa 16. April	**Dauerlauf**	Ostertraining	90 Minuten	Sempachersee Runde
Mo 18. April	**Dauerlauf**	Ostertraining	60 Minuten	15× 200m Tp=200m (45-50s) 6× 200m pP=3'
Mi 20. April	**Intervall**	4 × 6' Tp=2'	60 Minuten	12× 300m Tp= 100m (30-45s) 6x 300m pP = 4'
Mi 27. April	**Hügelläufe**	Vorbelastung 3×5' Tp=2' 8×'30s Tp= 2-3'	50 Minuten + LS	2× (6× 400m pP=1') Sp=4' 3× (3x 400m pP = 1) Sp=4''
Mi 4. Mai	**Intervall**	2× (8',6',4') Tp=2' Sp= 6'	60 Minuten + LS	5× (500m / 1000m) pP 1' Sp=3' 5× (400m / 800m) pP 1' Sp=4'
Mi 11. Mai	**Hügelläufe**	2× (6× '90) Sp = 6'	75 Minuten + LS	10× (2×400m) (98/85%) Wt 3×100m/3×200m/3×300m pP=3
Mi 18. Mai	**Intervall**	2× (3×6') Tp=2' Sp= 6'	75 Minuten + LS	3× (500m /1000m) pP=1' Sp=3' 3× (500m / 300m) pP=1' Sp= 8'
Mi 25. Mai	**Dauerlauf**	80 Minuten	60 Minuten	3x 3x600m pP=1' SP=6' 2x 3x400m pP=1' SP= 6'
Mi 1. Juni	**Intervall**	5 × 1500m Tp = 2'	60min WT	2000/1000/2000/1000 Tp=2' 2x (400/200/200) pP=1' SP=8'
Mi 8. Juni	**Intervall**	2× (4 × 4 min) Tp = 2' Sp=8'	60min WT	100m,200m,300m,400m,500m pP15 sek pro 100m (97-100%)
Mi 15. 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 22. Juni	**Hügelläufe**	10×2' Tp= retour	75 Minuten + LS	10x200m / 10x100m Tp=B 300/150/300 (100%) pP = 8'
Mi 29. Juni	**Intervall**	5 x 1500m Tp = 3'	90 Minuten	3× (2000m / 1000m) pP = 2'/4' 500/300/500 (100%) pP = 8'
Mi 6. Juli	**Dauerlauf**	80 Minuten	60 Minuten	8× 1000m Tp=200m 500/1000/500/1000 pP=3
Mi 13. Juli	**Intervall**	4x 4' + 5x 1' Tp=2'	60 Minuten + LS	3000m / 2000m / 1000m pP=3' 400/200/300/100 pP=5'
Mi 20. Juli	**Intervall**	2x (3x 1500m) Tp = 2' Sp=6'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2 6x 300m pP=2'
Mi 27. Juli	**Dauerlauf**	60 Minuten	50 Minuten	12x 400m pP=1' 2 Serien 300/500/300 pP=6' Sp= 12'

Mi 3. Aug.	**Hügelläufe**	2 x (8x 1') SP = 8'	75 Minuten	5×(1000m/500m) pP=1' Sp=3'
Mi 10. Aug.	**Intervall**	5 x 1500m pP = 3'	75 Minuten	12×400m pP=1' 120/200/250 pP=4'
Mi 17. Aug.	**Dauerlauf**	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	8×1000m pP=2' 500/300/500/300 pP =5'
Mi 24. 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 31. Aug.	**Intervall**	6x 4 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	300m / 200m / 300m pP=5'
Mi 7. Sept.	**Intervall**	10x 2 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	Staffel Technik
Mi 14. Sept.	**Intervall**	3x 5 Minuten Tp=5'	60 Minuten WT	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 21. Sept.	**Dauerlauf**	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 28. Sept.	**12 Minutenlauf**	12 Minuten Lauf	50 Minuten + LS	
Mi 5. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 12. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 19. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 26. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 2. 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. 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, ab 2000m
Bahntraining weiss für Mittelstrecken

Wir wünschen eine erfolgreiche Laufsaison.

TL der LR Gettnau