



LR Gettnau Lauftraining Winter 2022/23  
 Ort: Turnhalle Gettnau  
 Verantwortlich: Dominik Lötcher & Reto Ossola  
 Zeit: 9:30 Uhr

| Datum      | Bemerkung                      | Dauer                                    | Pause / Info                           |
|------------|--------------------------------|--|--|
| 05.11.2022 | Hügel kurz                     | IV 2x (10x '25) s                        | Trabpause zurück zum Start, Sp = 6'    |
| 12.11.2022 | Intervall                      | IV 3x ( 4x2') min                        | Tp=2' Sp=6'                            |
| 19.11.2022 | Hügel mittel                   | IV 4x (3x1') min                         | pP=1' Sp=Traben zurück zum Start       |
| 26.11.2022 | Intervall                      | IV 6-8x3' min                            | Tp=2'                                  |
| 03.12.2022 | Intervall                      | IV 20x200m (30s) min                     | pP=1' (Belastung hin- und her)         |
| 10.12.2022 | Cross Training                 | IV 5x5', 5x1' min                        | Tp=2' Sp=6'                            |
| 17.12.2022 | Hügel lang                     | IV 3x6' (unregelmässig) min              | Trabpause zurück zum Start             |
| 24.12.2022 | <b>Kein Training</b>           |  |  |
| 31.12.2022 | <b>Kein Training</b>           |  |  |
| 07.01.2023 | Cross Training                 | IV verschiedene Intervallformen          |  |
| 14.01.2023 | Intervall                      | IV 8',8',6',6',2',2' min                 | Tp=2',2',1.5',1.5',1'                  |
| 21.01.2023 | Intervall                      | IV 6-8x3' min                            | Tp=2' (erste Hälfte, 10s langsamer /km |
| 28.01.2023 | Intervall                      | IV Intervall 3x (12x'20s) s              | Tp = '40s Sp= 6'                       |
| 04.02.2023 | Wechseltempo                   | IV 4x6' min                              | Sp=3' locker an Ort traben             |
| 11.02.2023 | Dauerlauf oder Cross in Luzern | 70' min                                  | Über WhatsApp Chat abmachen            |
| 18.02.2023 | Fasnachtssamstag) Dauerlauf    | L-DL 90' min                             | (evt. keine Garderoben)                |
| 25.02.2023 | Intervall                      | IV 10',8',6',6',4' min                   | Tp = 2'                                |
| 04.03.2023 | Dauerlauf gesteigert           | T-DL 60-80' min                          | (Cross SM, St. Maurice)                |
| 11.03.2023 | Intervall                      | IV 3-4x (3',2',1') min                   | Sp=8', Tp=2'                           |
| 18.03.2023 | Intervall                      | IV 2x (10x1') min                        | Tp = 1' Sp= 6'                         |
| 25.03.2023 | Intervall                      | IV 6x4' min                              | Tp = 1'                                |
| 05.04.2023 | 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