



Lauftraining Sommer 2023

Läuferriegertraining: Mittwoch **19.30 Uhr** Schlossfeld vor der Tribüne.
 Verantwortung: Dominik Lötscher & Reto Ossola
 ☎ 079 797 52 89 / 079 637 30 96

Datum	Bemerkung	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3 (Bahn)
Mi 5. April	Intervall	5x6' Tp=2'	50 Minuten	5x 600m Tp = 400m
Fr 7. April	Ostertraining		60 Minuten	6x1000m Tp = 200m 2x1000m / 4x600m Tp = 200m
Sa 8. April	Ostertraining	Dauerlauf Sempachersee, 9 Uhr Strandbad Sursee (WhatsApp-Gruppe)		
Mo 10. April	Ostertraining		60 Minuten	10x 400m Tp = 200m 8x 300m Tp=100m (retour)
Mi 12. April	Hügelläufe	10x2' Tp= retour	50 Minuten + LS	12x 200m Tp=200m
Mi 19. April	Dauerlauf	80 Minuten WT	60 Minuten	6x 500m pP = 2'
Mi 26. April	Intervall	3x (5x2') Tp 2' Sp=6'	60 Minuten + LS	6x 400m (95%) pP = 1'
Mi 3. Mai	Intervall	2x (8',6',4') Tp=2' Sp= 6'	60 Minuten + LS	3x300m/3x200m/3x100m pP=3
Mi 10. Mai	6WEEKS	Etappe Willisau: Gemeinsame Teilnahme statt Training		
Mi 17. Mai	Intervall	2x (3x6') Tp=2' Sp= 6'	75 Minuten + LS	5x (500m / 1000m) pP 1' Sp=3'
Mi 24. Mai	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	2x 3x400m pP=1' SP= 8'
Mi 31. Mai	Intervall	4x 1500m Tp = 2'	60min WT	2000/1000/2000/1000 Tp=2'
Mi 7. 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 14. Juni	Intervall	8',6',6', 3',3' Tp=2'	60 Minuten + LS	1200/1000/800/600/200 pP=6'
Mi 21. Juni	Hügelläufe	10x 2 Minuten	75 Minuten + LS	10x200m / 10x100m Tp=B
Mi 28. Juni	Intervall	5x 1500m Tp = 3'	90 Minuten	3x (2000m / 1000m) pP = 2'/4'
Mi 5. Juli	Dauerlauf	80 Minuten	60 Minuten	6x 1000m Tp=200m
Mi 12. Juli	Intervall	5x 3' + 5x 1' Tp=2'	60 Minuten + LS	600/400/200/300/100 pP=4'
Mi 19. Juli	Intervall	2x (3x 1200m) Tp = 2' Sp=6'	60 Minuten WT	dito Gruppe 1 oder 2
Mi 26. Juli	Dauerlauf	60 Minuten	50 Minuten	12x 400m pP=1'

Mi 2. Aug.	Hügelläufe	2x (8x 1') SP = 8'	75 Minuten	5x(1000m/500m) pP=1' Sp=3'
Mi 9. Aug.	Intervall	4x 1500m pP = 2'	75 Minuten	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 16. Aug.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	8x1000m pP=2' 500/300/500/300 pP =5'
Mi 23. 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 30. Aug.	Intervall	6x 4 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	Staffel Technik
Mi 6. Sept.	Intervall	10x 2 Minuten Tp=2'	60 Minuten WT	300m / 200m / 300m pP=5'
Mi 13. Sept.	Intervall	3x 5 Minuten Tp=5'	60 Minuten WT	Dito Gruppe 1 oder 2
Mi 20. Sept.	Dauerlauf	LS + 60 Minuten	LS + 45 Minuten	Dito Gruppe 1 oder 2
Sa 23. Sept.	Willisauerlauf & Vereinsanlass			
Mi 27. Sept.	12 Minutenlauf	12 Minuten Lauf	50 Minuten + LS	
Mi 4. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 11. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 18. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 25. Okt.	19.00 Uhr Lauftraining in Gettnau		20.00 Uhr Schwunggymnastik, Spiel in der Halle	
Mi 8. 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 Dauerlauf. Laufschiule (LS) wird regelmässig vor oder nach dem Training angeboten. Die Gruppe 3 absolviert vorwiegend Trainings auf der Rundbahn. Die Trainings sind für die Leistungsorientierten Teilnehmer und zur Vorbereitung der 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



Das Sommerlager im Forch wird 6. bis 12. August 2023 durchgeführt.

Wir wünschen eine erfolgreiche Laufsaison.

TL der LR Gettnau