

Trainingsplan Sommer 2025

Sportliche Grüsse, Euer Leiterteam

		Aktiv Bahn 19:30	Aktiv Training 19:30
April			
MI: 02.04.2025	Training	EL, LS, 12 Minuten-Lauf (Distanzen aufschreiben)	12' Minuten Lauf / Standortbestimmung
SA: 05.04.2025	Rotseelauf Ebikon		
MI: 09.04.2025	Training, Kleider & Nagelschuh Anprobe	EL, 1x1500m 1x1000m, 3x 600m Pp =3'	Hügelläufe 10x2' Tp=zurück
MI: 16.04.2025	Training, Ersatz: Kleider & Nagelschuh Anprobe	EL, LS, 8-12x 200m TP 200m	4x 5' Tp=2'
FR: 18.04.2025	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr	EL, LS, Technik, Stabi, Sprint (3x30m, 2x50m) 1'/10m	09:30 Ostertraining
SA: 19.04.2025	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr	EL, LS, (500m, 500m, 1000m, 500m Pp=3')	09:30 Ostertraining
MO: 21.04.2025	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr	EL, LS, 8-12x 200m TP 200m	09:30 Ostertraining
MI: 23.04.2025	Training	Spiel, LS, 6-10x 400m pP 1'	4x 1500m Tp=2'
MI: 30.04.2025	Training	Spiel, LS, Koordination, 2x1000m, 3x 600m Pp =3'	8-10x 1' Tp=1'
Mai			
SA: 03.05.2025	Luzerner Stadtlauf		
SA: 03.05.2025	Meeting Willisau		
MI: 07.05.2025	Training	EL, LS, 4x 300m Tp:=90'' (100m) SP=6' 2-3x 120m	5x 3' + 5x 1' Tp=2'
SA: 10.05.2025	Sempacherseelauf		
MI: 14.05.2025	Training	EL, LS, Technik, Sprints, 4-5x 1000m pP=3'	5x 5' Tp=3'
MI: 21.05.2025	Go-IN 6 Weeks Sempach		Hügelläufe 2x (8x 1' Tp=zurück) Sp=8'
SA: 24.05.2025	Baldeggerseelauf, Hitzkirch		
MI: 28.05.2025	Training	Laufen im Gelände 4x 3 min. / TP 3 min.	2x (4x 4' Tp=2') Sp=8'
Juni			
MI: 04.06.2025	Training	EL, Koordination, 6 x 400 m / PP 3 min.	2x (3x 6' Tp=2') Sp=6'
MI: 11.06.2025	Training	EL, LS, 1200 / 800/ 600 / 400 / 300/ 200 PP=2'	Hügelläufe 10x2' Tp=zurück
MI: 18.06.2025	Training	EL, LS, 100m, 200m, 300m, 400m, 500m Pp=15''/100m	2x (3x 5' Tp=2') Sp=6'
MI: 25.06.2025	Innerschweizerstaffelmeisterschaften, Ibach		3x 5' Tp=5'
SA: 28.06.2025	Innerschweizermeisterschaften, Luzern		
SO: 29.06.2025	Innerschweizermeisterschaften, Luzern		
Juli			
MI: 02.07.2025	Training	EL, LS, 12 Minuten-Lauf (Distanzen aufschreiben)	12' Minuten Lauf / Standortbestimmung
DI: 15.07.2025	Spitzen Leichtathletik Luzern, zuschauen		
August			
3. - 9. 8.25	Lager Forch (Maur)		

Kontakt Aktive

Simon Schüpbach, Menzbergstrasse 21, 6130 Willisau

+41 79 547 24 59