

**Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 06.01. - 26.04.2020**

www.tvunterstrass.ch

14.12.2019

**Treffpunkt:** Sportanlage Sihlhölzli, Zürich

**Dienstag:** 18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Lauftreff für 60' - 80' Dauerlauf, z.T. Intervalle

**Donnerstag:** 18.30 - ca. 20.15 Uhr, umfassendes Lauftraining in 7 Leistungsgruppen: Einlaufen, Laufschule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen (Rumpf, Arme), Dehnen

**Leiterteam:** Susanne di Cristo, Rosy Dec-Meier, Paul Etter, André Kägi, Cynthia Kümin, Matthias Kuster, Basil Roth, Simon Schreiber, Tanja Gmünder

 Leichtathletikclub  
TV Unterstrass Zürich

Matthias Kuster

**Legende:** AL = Auslaufen, CC = zählt zum Champions-Cup, DL = Grundlagendauerlauf, EL = Einlaufen, FS = Fahrtspiel, gestDL = gesteigerter DL, IM = Intermittierendes Training, IV = Intervall-Tr, MT = Mitteltempo, RDL = Regenerativer Dauerlauf, SDL = Schneller Dauerlauf, SL = Steigerungsläufe, TP = Trabpause, v = Geschwindigkeit, vWK = Wettkampftempo

Donnerstag	Samstag	Sonntag
09.01.2020 DL 40' + gestDL 4' + AL 10'	11.01.2020	12.01.2020
16.01.2020 DL 20', MT 10', schnell 10', AL 10' nach Training Referat Trainingsplanung Marathon	18.01.2020 DL 22 km, 3 SL	19.01.2020
23.01.2020 FS 50'	25.01.2020	26.01.2020
30.01.2020 DL 20' + MT 15' + DL 15'	01.02.2020 DL 25 km, 3 SL	02.02.2020
06.02.2020 IV: 4x(2'schnell, 2' TP, 3' schnell, 2' TP)	08.02.2020 Fr., 07.02.: Fondue-Abend	09.02.2020
13.02.2020 DL 45' + gestDL 6' + AL 10'	15.02.2020 DL 28 km, 3 SL	16.02.2020
20.02.2020 DL 25' + MT 15' + AL 10'	22.02.2020	23.02.2020
27.02.2020 DL 50' coupiert	29.02.2020 Reusslauf (CC)	01.03.2020
05.03.2020 DL 30' + DL 15' etwas schneller + AL 10'	07.03.2020 DL 31 km mit 10' MT	08.03.2020
12.03.2020 IV: 2x(3' schnell, 2' TP, 4' schnell, 2' TP, 2' schnell, 2' TP)	14.03.2020 DL 30 - 34 km mit 15' MT	15.03.2020
19.03.2020 10x300 m, 1' TP	21.03.2020	22.03.2020
26.03.2020 2x10' MT/5' TP	28.03.2020 DL 30 - 34 km mit 2x15' MT	29.03.2020
02.04.2020 FS 60' oder Conconi-Test	04.04.2020	05.04.2020
Mittwoch, 08.04.2020 MT 30'	11.04.2020 28 km in 90% vWk MARA	12.04.2020
16.04.2020 2x20' MT, 5' TP/nach Tr Auswertung Conconi-Test/Wettkampfvorbereitung	18.04.2020	19.04.2020
23.04.2020 DL 45', Essen nach dem Training	25.04.2020	26.04.2020 Zürich MARA

**Lauftempo der Gruppen**

Gruppe	DL-Tempo	Wettkampfzeit 10km	Mara-Tempo pro km	Marathonschlusszeit
1+	4:30 - 4:50	< 37'	4:00 - 4:16	2:40 - 2:55
1	4:50 - 5:00	< 40'	4:16 - 4:30	2:55 - 3:10
2	5:00 - 5:15	< 40' - 44'	4:30 - 4:45	3:10 - 3:20
3	5:15 - 5:35	44' - 48'	4:45 - 5:10	3:20 - 3:40
4	5:35 - 6:00	48' - 52'	5:10 - 5:40	3:40 - 4:00
5	6:00 - 6:30	52' - 57'	5:40 - 6:25	4:00 - 4:30
6	6:30 - 7:00	> 57'	6:45 und langsamer	4:30 und länger

# Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, Januar bis April 2020, Vorbereitung Zürich-Marathon ([www.tvunterstrass.ch](http://www.tvunterstrass.ch))



**Legende:** AL = Auslaufen, CC = zählt zum Champions-Cup, coup. = coupiert, DL = Grundlagendauerlauf, EL = Einlaufen, FS = Fahrtspiel, gestDL = gesteigerter DL, IM = Intermittierendes Training, IV = Intervall-Tr, MT = Mitteltempo, RDL = Regenerativer Dauerlauf, SDL = Schneller Dauerlauf, SL = Steigerungsläufe, TP = Trabpause, v = Geschwindigkeit, vWk = Wettkampftempo  
Wer nur 4x trainieren will, kann das Training am Mittwoch weglassen, wer nur 3x trainieren will, kann das Training am Mittwoch und Sonntag weglassen.

Datum	Mo	Di	Mi	Do (Treffpunkt 18.30 Uhr Sportanlage Sihlhölzli)	Fr	Sa	So	leicht	mittel	hart
30.12.2019	--	KT od. DL 60' - 80'	DL 60'	DL 50' coupiert		DL 80', 3 SL				
06.01.2020	IV: 5x4' schnell, 2' TP	KT od. DL	DL 70'	DL 40' + gest 4' + AL 10'		DL 90', 3 SL	DL 40'			
13.01.2020	DL 30' + MT 15' + AL 10'	KT od. DL	DL 80'	DL 20', MT 10', schnell 10', AL 10' <b>nach Training Referat Trainingsplanung Marathon</b>		<b>DL 22 km, 3 SL</b>	DL 45'			
20.01.2020	DL 60' coupiert	KT od. DL	DL 65'	FS 50'		DL 90', 3 SL	--			
27.01.2020	DL 25' + IM 8' + AL 15'	KT od. DL	DL 70'	DL 20' + MT 15' + DL 15'		<b>DL 25km, 3 SL</b>	RDL 40'			
03.02.2020	DL 45' + gestDL 4' + AL 10'	KT od. DL	DL 80'	IV: 4x(2'schnell, 2' TP, 3' schnell, 2' TP)	Fondue e Abend	DL 10 Km+MT 5 km+DL 5 km	DL 50'			
10.02.2020	DL 30' + IM 10' + AL 10'	KT od. DL	DL 60'	DL 45' + gestDL 6' + AL 10'		<b>DL 28 km, 3 SL</b>	--			
17.02.2020	SDL 50'	KT od. DL	DL 70'	DL 25' + MT 15' + AL 10'		DL 90'	RDL 40'			
24.02.2020	IV: 4x5' schnell, 2' TP	KT od. DL	DL 80'	DL 50' coupiert		DL 10 Km+MT 7 km+DL 3 km od. <b>Reusslauf (CC)</b>	RDL 40'			
02.03.2020	2x5x(200m/1' TP)3' Serien-TP	KT od. DL	DL 60'	DL 30' + DL 15' etwas schneller + AL 10'		<b>DL 31 km mit 10' MT</b>	--			
09.03.2020	DL 40' + gestDL 4' + AL 10'	KT od. DL	DL 70'	IV: 2x(3' schnell, 2' TP, 4' schnell, 2' TP, 2' schnell, 2' TP)		<b>DL 30-35 km mit 15' MT</b>	RDL 30'			
16.03.2020	DL 10' + MT 30' + AL 10'	KT od. DL	DL 80'	10x300m, 1' TP		DL 80' in 90% vMara	DL 50'			
23.03.2020	DL 30' + SDL 30'	KT od. DL	DL 65'	2x10' MT/5' TP		<b>DL 30 - 34 km mit 2x15' MT</b>	RDL 30'			
30.03.2020	DL 45' coupiert + MT 10'	KT od. DL	DL 50'	FS 60' / Leistungstest		DL 90', 2. Hälfte 90% vMARA	DL 50' <b>(HAMA Berlin)</b>			
06.04.2020	DL 10' + MT 35' + AL 10'	KT od. DL	MT 30'	DL 75' / (Gründonnerstag; Training der LG findet am Mittwoch, 08.04.statt!)		<b>28 km in 90% v Wk MARA</b>	RDL 40' (Ostern)			
13.04.2020	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	KT od. DL	DL 45'	2x20' MT/5' TP/nach Tr Referat Auswertung <b>Test/Wettkampfvorbereitung</b>		DL 90', 3 SL 150 m				
20.04.2020	2xMT 12', 3' TP	KT od. DL	kein Tr	DL 45', Essen nach dem Training		Lockerer DL 30' mit 5' MT	<b>Zürich Marathon</b>			

Bemerkungen: Am Di (18.30 Uhr) findet ein weiteres Lauftraining ab der Sportanlage Sihlhölzli statt. / Matthias Kuster, 01.12.2019