

Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 01.09.2022 - 31.12.2022



Leichtathletikclub
TV Unterstrass Zürich

Treffpunkt:	Sportanlage Sihlhölzli, Zürich
Dienstag:	18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Lauftreff für 60' - 80' Dauerlauf, z.T. Intervalle
Donnerstag:	18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr, umfassendes Lauftraining in 6 Leistungsgruppen: Einlaufen, Lauschule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen, Dehnen
Leiterteam:	Susanne di Cristo, Rosy Deck-Meier, Karin Diethelm, Paul Etter, André Kägi, Matthias Kuster, Basil Roth, Roger Schäfer, Simon Schreiber, Tanja Gmünder
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, WK = Wettkampf, v = Geschwindigkeit, vWK = Wettkampftempo

Homepage: www.lactvu.ch
Link Tabellen: www.bit.ly/2owT65v

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
30.08.2022 DL	01.09.2022 EL 20' + IM 10' + AL 15' oder DL 40'	03.09.2022	04.09.2022
06.09.2022 DL	08.09.2022 DL 45' + MT 15' + AL 10'	10.09.2022	11.09.2022
13.09.2022 DL	15.09.2022 DL 60', 2. Hälfte schneller oder DL 40'	17.09.2022 Greifenseelauf (CC)	18.09.2022
20.09.2022 DL	22.09.2022 DL 60' coupiert	24.09.2022	25.09.2022
27.09.2022 DL	29.09.2022 Crescendo: DL 20' + MT 20' + SDL 10' + AL 10',	01.10.2022	02.10.2022
04.10.2022 DL	06.10.2022 FS 50'	08.10.2022	09.10.2022
11.10.2022 DL	13.10.2022 2x 15' MT / 5' TP, EL/AL je 10'	15.10.2022	16.10.2022
18.10.2022 DL	20.10.2022 DL 30' + SDL 15' + AL 10'	22.10.2022	23.10.2022
25.10.2022 DL	27.10.2022 2 x (DL 10'+5' schnell), EL/AL je 10' nach Training Jahresrückblick/Ausblick/Siegerehrung Champions Cup	29.10.2022	30.10.2022
01.11.2022 DL	03.11.2022 5 x (3' schnell + 2' TP);	05.11.2022	06.11.2022
08.11.2022 DL	10.11.2022 6 x (2' schnell + 1' TP + 1' schnell + 2' TP), anschl. gemeinsames Nachtessen	12.11.2022	13.11.2022 SILA-Tr*
15.11.2022 DL	17.11.2022 2x (4' schnell + 3' schnell + 2' schnell) je 2' TP	19.11.2022 Basler Stadtlauf	20.11.2022 SILA-Tr*
22.11.2022 DL	24.11.2022 6 Hügelläufe Rieterpark	26.11.2022	27.11.2022 SILA-Tr*
29.11.2022 DL	01.12.2022 8 Hügelläufe Rieterpark	03.12.2022	04.12.2022 SILA-Tr*
06.12.2022 DL	08.12.2022 DL 50'	10.12.2022	11.12.2022 SILA (CC)
13.12.2022 DL	15.12.2022 DL 50' coupiert, anschliessend Jahresschlussabend Training beginnt um 18.00 Uhr.	17.12.2022	18.12.2022

MK

*SILA Training:
10.00 - 11.30

Lauftempo der Gruppen

Gruppe	DL-Tempo	Wettkampfzeit 10km	Mara-Tempo pro km	Marathonschlusszeit
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