

Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 31.08.2023 - 31.12.2023



Leichtathletikclub
TV Unterstrass Zürich

Treffpunkt:	Sportanlage Sihlhölzli, Zürich
Dienstag:	18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Laufftreff für 60' -80' Dauerlauf, z.T. Intervalle
Donnerstag:	18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr, umfassendes Lauftraining in 6 Leistungsgruppen: Einlaufen, Laufschiule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen, Dehnen
Leiterteam:	Rosie Deck-Meier, Karin Müller, Paul Etter, Benjamin Fritsch, Britta Krajewski, Matthias Kuster, Roger Schäfer, Simon Schreiber, Monika Sutter, Tanja Gmünder, Fabienne Zurkirchen
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

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
29.08.2023 DL	31.08.2023 DL 60' Bergdauerlauf	02.09.2023	03.09.2023
05.09.2023 DL	07.09.2023 DL 20' + SDL 20' (im Hama-Tempo) + AL 10'	09.09.2023	10.09.2023
12.09.2023 DL	14.09.2023 FS 60' oder DL 45'	16.09.2023 Greifenseelauf (CC)	17.09.2023
19.09.2023 DL	21.09.2023 DL 20' + IM 12' + AL 15'	23.09.2023	24.09.2023
26.09.2023 DL	28.09.2023 7x400 m / 1' TP, je 15' EL/AL	30.09.2023	01.10.2023
03.10.2023 DL	05.10.2023 2x2,5 km Allemendrunde, 4' TP	07.10.2023	08.10.2023
10.10.2023 DL	12.10.2023 DL 30' + 6 Hügelsprints 30" + AL 15'	14.10.2023	15.10.2023
17.10.2023 DL	19.10.2023 Crescendo DL 20' + MT 15' + SDL 10', ansch. AL 10'	21.10.2023	22.10.2023
24.10.2023 DL	26.10.2023 FS 60' / nach Tr Jahresrückblick/Ausblick/Siegerehrung Champions Cup	28.10.2023	29.10.2023
31.10.2023 DL	02.11.2023 5x(3' schnell + 2' TP)	04.11.2023	05.11.2023
07.11.2023 DL	09.11.2023 6x(2' schnell + 1' TP + 1' schnell + 2' TP), anschliessend gemeinsames Nachtessen	11.11.2023	12.11.2023 SILA-Tr*
14.11.2023 DL	16.11.2023 2x(4' schnell / 3' schnell / 2' schnell), je 2' TP	18.11.2023	19.11.2023 SILA-Tr*
21.11.2023 DL	23.11.2023 6 Hügelläufe Rieterpark	25.11.2023	26.11.2023 SILA-Tr*
28.11.2023 DL	30.11.2023 8 Hügelläufe Rieterpark	02.12.2023	03.12.2023 SILA-Tr*
05.12.2023 DL	07.12.2023 DL 50', 3 SL	09.12.2023	10.12.2023 SILA (CC)
12.12.2023 DL	14.12.2023 DL 60'	16.12.2023	17.12.2023
19.12.2023 DL	21.12.2023 DL 50', anschliessend Jahrsschlussabend, Tr beginnt um 18 Uhr	23.12.2023	24.12.2023
		Frohe Weihnachten und alles Gute im 2024 Trainingsbeginn: 04. 01.2024	

10.08.2023

Matthias Kuster

* SILA_Tr

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