

Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 29. April bis 31. August 2021

www.tvunterstrass.ch

MK/06.04.2020

Treffpunkt: Sportanlage Sihlhölzli, Zürich

Dienstag: 18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Laufftreff 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 Deck-Meier, 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, v = Geschwindigkeit, vWK = Wettkampftempo

Donnerstag	Samstag
29.04.2021	01.05.2021
DL 60', letzte 15' gesteigert	
06.05.2021	08.05.2021
2 x (7 x 1' schnell + 1' TP), Serien-TP: 3'	
Mittwoch, 12. Mai 2021	15.05.2021
DL 20' + 10 x 300 m / 1' TP + AL	
20.05.2021	22.05.2021
DL 60', 2. Hälfte schneller	
27.05.2021	29.05.2021
DL 60' coupiert + 3 lange SL	Trailrunning-Kurs mit Basil Roth (Details folgen)
03.06.2021	05.06.2021
8 x Hügelläufe mit 2' Belastung	Bergdauerlauf Wiedikon - Uetliberg - Hausen am Albis
10.06.2021	12.06.2021
10 x Hügelläufe mit 2' Belastung	Berglauftraining Rigi
17.06.2021	19.06.2021
DL 90' - 120' Horgen Oberdorf-Sihlwald-Zürich (dauert bis 2100, Abf. 1854 GI 1 Bhf Wiedikon; Billett: Fr. 8.80 bzw. 4.40 mit Halbtax; Trinkflasche mitnehmen)	
24.06.2021	26.06.2021
Crescendo: 20' locker+15' mittel+10' schnell+AL	Berglauftraining Niesen
01.07.2021	03.07.2021
FS 60'	
08.07.2021	10.07.2021
DL 30' + IM 8' + AL 10'	
15.07.2021	17.07.2021
Crescendo: 20' locker+15' mittel+15' schnell+AL	
22.07.2021	24.07.2021
5x(3' schnell+2' TP)	
Mittwoch, 31.07.2019	31.07.2021
3'+4'+5'+4'+3' schnell, je 2' TP	
05.08.2021	07.08.2021
6x(3' schnell+2' TP)	
12.08.2021	14.08.2021
4 x (Hügellauf / 1 km Allmendrunde / 300m TP)	
19.08.2021	21.08.2021
Interner Wettkampf 7,2 km (Start 1855 für Langsamere/1900 für Schnellere)	
26.08.2021	28.08.2021
DL 15' + SDL 20' + DL 15'	

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