

Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 01.09. - 31.12.2021

www.lactvu.ch

MK/08.08.2021



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 6 Leistungsgruppen: Einlaufen, Laufschule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen/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, WKT = Wettkampftempo

Donnerstag, 18:30 - ca. 20:15 Uhr	Samstag	Sonntag
02.09.2021	04.09.2021	05.09.2021
DL 60', letzte 15' gesteigert		
09.09.2021	11.09.2021	12.09.2021
DL 45' + MT 15' + AL 10'		
16.09.2021	18.09.2021	19.09.2021
EL 20' + IM 10' + AL 15'		
23.09.2021	25.09.2021	26.09.2021
DL 60' coupiert		
30.09.2021	02.10.2021	03.10.2021
Crescendo: DL 20' + MT 20' + SDL 10' + AL 10', anschl. Nachtessen mit LAC		
07.10.2021	09.10.2021	10.10.2021
FS 50'	GP Bern (CC)	GP Bern (CC)
14.10.2021	16.10.2021	17.10.2021
2x 15' MT / 5' TP, EL/AL je 10'		
21.10.2021	23.10.2021	24.10.2021
DL 30' + SDL 15' + AL 10'		
28.10.2021	30.10.2021	31.10.2021
2 x (DL 10'+5' schnell), EL/AL je 10' nach Training Jahresrückblick/Ausblick/Siegerehrung Champions Cup		
04.11.2021	06.11.2021	07.11.2021
5 x (3' schnell + 2' TP);		
11.11.2021	13.11.2021	14.11.2021
6 x (2' schnell + 1' TP + 1' schnell + 2' TP)		SILA-Tr*
18.11.2021	20.11.2021	21.11.2021
2x (4' schnell + 3' schnell + 2' schnell) je 2' TP		SILA-Tr*
25.11.2021	27.11.2021	28.11.2021
6 Hügelläufe Rieterpark		SILA-Tr*
02.12.2021	04.12.2021	05.12.2021
8 Hügelläufe Rieterpark		SILA-Tr*
09.12.2021	11.12.2021	12.12.2021
DL 50'		SILA (CC)
16.12.2021	18.12.2021	19.12.2021
DL 50' coupiert, anschliessend Jahresschlussabend Training beginnt um 18.00 Uhr.	Frohe Weihnachten und alles Gute im 2022 Trainingsbeginn: 06. Januar 2022	

*SILA Training:
10.00 - 11.30

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