

# Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 04.01.2022 - 30.04.2022



Leichtathletikclub  
TV Unterstrass Zürich

Homepage: [www.lactvu.ch](http://www.lactvu.ch)  
Link Tabellen: [www.bit.ly/2owT65v](http://www.bit.ly/2owT65v)

<b>Treffpunkt:</b>	Sportanlage Sihlhölzli, Zürich
<b>Dienstag:</b>	18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Lauftreff für 60' - 80' Dauerlauf, z.T. Intervalle
<b>Donnerstag:</b>	18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr, umfassendes Lauftraining in 6 Leistungsgruppen: Einlaufen, Lauschule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen, Dehnen
<b>Leiterteam:</b>	Susanne di Cristo, Rosy Deck-Meier, Karin Diethelm, Paul Etter, André Kägi, Matthias Kuster, Basil Roth, Roger Schäfer, Simon Schreiber, Tanja Gmünder
<b>Legende:</b>	<b>AL</b> = Auslaufen, <b>CC</b> = zählt zum Champions-Cup, <b>DL</b> = Grundlagendauerlauf, <b>EL</b> = Einlaufen, <b>FS</b> = Fahrtspiel, <b>gestDL</b> = gesteigerter DL, <b>IM</b> = Intermittierendes Training, <b>IV</b> = Intervall-Tr, <b>MT</b> = Mitteltempo, <b>RDL</b> = Regenerativer Dauerlauf, <b>SDL</b> = Schneller Dauerlauf, <b>SL</b> = Steigerungsläufe, <b>TP</b> = Trabpause, <b>WK</b> = Wettkampf, <b>v</b> = Geschwindigkeit, <b>vWK</b> = Wettkampftempo

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
04.01.2022 DL	06.01.2022 DL 40' + gestDL 4' + AL 15'	08.01.2022 Langlauf	09.01.2022
11.01.2022 DL	13.01.2022 DL 20' + MT 10' + schnell 10' + AL 10' / nach Tr Referat Marathonvorbereitung	15.01.2022 DL 22 km, 3 SL	16.01.2022
18.01.2022 DL	20.01.2022 FS 60'	22.01.2022 Langlauf	23.01.2022
25.01.2022 DL	27.01.2022 DL 20' + MT 15' + DL 15'	29.01.2022 DL 25 km, 3 SL	30.01.2022
01.02.2022 DL	03.02.2022 EL/AL je 10', IV: 4x(2'schnell, 2' TP, 3' schnell, 2' TP)	05.02.2022 Langlauf	06.02.2022
08.02.2022 DL	10.02.2022 DL 45' + gestDL 6' + AL 15'	12.02.2022 DL 28 km, 3 SL	13.02.2022
15.02.2022 DL	17.02.2022 DL 20' + MT 20' + DL 10' oder DL 40'	19.02.2022 Reusslauf (CC)	20.02.2022
22.02.2022 DL	24.02.2022 DL 50' coupiert	26.02.2022 DL 31 km mit 10' MT	27.02.2022
01.03.2022 DL	03.03.2022 DL 30' + MT 15' + AL 10' oder DL 40'	05.03.2022 Popup WK 10 km (CC)	06.03.2022
08.03.2022 DL	10.03.2022 EL/AL je 10', IV: 2x(3' schnell, 2' TP, 4' schnell, 2' TP, 2' schnell, 2' TP)	12.03.2022 DL 30 - 35 km mit 15' MT	13.03.2022
15.03.2022 DL	17.03.2022 EL 10', 10x300 m, 1' TP, AL 10'	19.03.2022	20.03.2022
22.03.2022 DL	24.03.2022 EL 10', 2x15' MT/5' TP, AL 15'	26.03.2022 DL 30-35 km mit 2x15' MT	27.03.2022
29.03.2022 DL	31.03.2022 EL/AL je 10', 2x20' MT, 5' TP / nach Tr Referat Wettkampfvorbereitung	02.04.2022	03.04.2022
05.04.2022 DL	07.04.2022 DL 45', gemeinsames Essen nach dem Training	09.04.2022	10.04.2022 Zmara (CC)
12.04.2022 DL	Mittwoch, 13.04.2022 (wegen Gründonnerstag) FS 60'	16.04.2022	17.04.2022 Ostern
19.04.2022 DL	21.04.2022 Crescendo DL 20'/MT20'/schnell 20', AL 10'	23.04.2022	24.04.2022
26.04.2022 DL	28.04.2022 DL 60', 2. Hälfte schneller	30.04.2022	01.05.2022

17.12.2021 Matthias Kuster

## 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