

# Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 01.05.2022 - 31.08.2022



Leichtathletikclub  
TV Unterstrass Zürich

<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, Laufschnelle, 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> = Fahrspiel, <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

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

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
03.05.2022 DL	05.05.2022 DL 60', letzte 15' gesteigert	07.05.2022	08.05.2022
10.05.2022 DL	12.05.2022 2 x (7 x 1' schnell + 1' TP), Serien-TP: 3'	14.05.2022 DL 22 km, 3 SL	15.05.2022
17.05.2022 DL	19.05.2022 DL 20' + 10 x 300 m / 1' TP + AL	21.05.2022	22.05.2022
24.05.2022 DL	Mittwoch, 25.05.2022 DL 60', 2. Hälfte schneller	28.05.2022 Trainingswochenende Tschagguns	29.05.2022
31.05.2022 DL	02.06.2022 DL 60' coupiert + 3 lange SL	04.06.2022 DL Zch-Hausen a.A.	05.06.2022
07.06.2022 DL	09.06.2022 8 x Hügelläufe mit 2' Belastung	11.06.2022 Bergdauerlauf Stanserhorn	12.06.2022
14.06.2022 DL	16.06.2022 10 x Hügelläufe mit 2' Belastung	18.06.2022	19.06.2022
21.06.2022 DL	23.06.2022 DL 90' - 120' Horgen Oberdorf-Sihlwald-Zürich (dauert bis 2100, Abf. 1854 Gl 1 Bhf Wiedikon; Billett: Fr. 8.80 bzw. 4.40 mit Halbtax; Trinkflasche mitnehmen)	25.06.2022 Bergdauerlauf Niesen	26.06.2022
28.06.2022 DL	30.06.2022 Crescendo: 20' locker+15' mittel+10' schnell+AL	02.07.2022	03.07.2022
05.07.2022 DL	07.07.2022 FS 60'	09.07.2022	10.07.2022
12.07.2022 DL	14.07.2022 DL 30' + IM 8' + AL 10'	16.07.2022	17.07.2022
19.07.2022 DL	21.07.2022 EL 10', 2x15' MT/5' TP, AL 15'	23.07.2022	24.07.2022
26.07.2022 DL	28.07.2022 5x(3' schnell+2' TP)	30.07.2022	31.07.2022
02.08.2022 DL	04.08.2022 3'+4'+5'+4'+3' schnell, je 2' TP	06.08.2022	07.08.2022
09.08.2022 DL	11.08.2022 6x(3' schnell+2' TP)	13.08.2022	14.08.2022
16.08.2022 DL	18.08.2022 Interner Wettkampf 7,2 km (Start 1900 für Langsamere/1910 für Schnellere)	20.08.2022	21.08.2022
23.08.2022 DL	25.08.2022 4 x (Hügellauf / 1 km Allmendrunde / 300m TP)	27.08.2022	28.08.2022

20.04.2022 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