

Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 01.01.2023 - 30.04.2023



Leichtathletikclub
TV Unterstrass Zürich

Treffpunkt:	Sportanlage Sihlhölzli, Zürich
Dienstag:	18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr, Lauftreff für 70' - 90' Dauerlauf, z.T. Intervalle
Donnerstag:	18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr, umfassendes Lauftraining in 6 Leistungsgruppen: Einlaufen, Laufschule, Lauftraining, Auslaufen, Kraftübungen, Dehnen
Leiterteam:	Rosy Deck-Meier, Karin Diethelm, Paul Etter, Tanja Gmünder, Matthias Kuster, Basil Roth, Roger Schäfer, Simon Schreiber, Monika Sutter
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
Anmeldung Referate: <https://bit.ly/3VtsgLW>

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
03.01.2023 DL	05.01.2023 FS 60'	07.01.2023	08.01.2023
10.01.2023 DL	12.01.2023 DL 60' coupiert, nach Tr Referat Marathonvorbereitung	14.01.2023	15.01.2023
17.01.2023 DL	19.01.2023 DL 40' + gest 4' + AL 15'	21.01.2023 DL 22 km ab Sihlhölzli	22.01.2023
24.01.2023 DL	26.01.2023 DL 20', MT 10', schnell 10', AL 10'	28.01.2023	29.01.2023
31.01.2023 DL	02.02.2023 FS 60'	04.02.2023 25 km ab Landesmuseum	05.02.2023
07.02.2023 DL	09.02.2023 DL 20' + MT 15' + DL 15'	11.02.2023	12.02.2023
14.02.2023 DL	16.02.2023 IV: 4x(2'schnell, 2' TP, 3' schnell, 2' TP)	18.02.2023 28 km ab Dietlikon	19.02.2023
21.02.2023 DL	23.02.2023 DL 45' + gestDL 6' + AL 15' / Techniktraining	25.02.2023 Reusslauf (CC)	26.02.2023
28.02.2023 DL	02.03.2023 DL 20' + MT 20' + AL 10' oder DL 40'	04.03.2023	05.03.2023
07.03.2023 DL	09.03.2023 DL 50' coupiert	11.03.2023 31 km ab Milandia	12.03.2023
14.03.2023 DL	16.03.2023 DL 30' + MT 15' + AL 10' oder DL 40'	18.03.2023	19.03.2023
21.03.2023 DL	23.03.2023 IV: 2x(3' schnell, 2' TP, 4' schnell, 2' TP, 2' schnell, 2' TP)	25.03.2023 30-35 km ab Winterthur SM 10 km in Uster (CC)	26.03.2023
28.03.2023 DL	30.03.2023 EL 10', 10x300m (1' TP), AL 15'	01.04.2023	02.04.2023
04.04.2023 DL	Mittwoch, 05.04.2022 EL 10', 2x15' MT/5' TP, AL 15'	08.04.2023 30-35 km ab Stettbach	09.04.2023
11.04.2023 DL	13.04.2023 2x20' MT/5' TP/ nach Tr Referat Wettkampfvorbereitung	15.04.2023	16.04.2023
18.04.2023 DL	20.04.2023 DL 45', Essen nach dem Training	22.04.2023	23.04.2023 Zürich Marathon (CC)
25.04.2023 DL	27.04.2023 2DL 60' coupiert	29.04.2023	30.04.2023

Für die langen DL wird eine separate Ausschreibung versandt

MK, 04.12.2022

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