

# Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass, 01.05.2023 - 31.08.2023



<b>Treffpunkt:</b>	Sportanlage Sihlholzli, 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>	Rosie Deck-Meier, Karin Müller, Paul Etter, Britta Krajewski, Matthias Kuster, Basil Roth, Roger Schäfer, Simon Schreiber, Monika Sutter, Tanja Gmünder, Fabienne Zurkirchen		
<b>Legende:</b>	<b>At</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		
<b>Leichtathletikclub</b> <b>TV Unterstrass Zürich</b> Homepage: <a href="http://www.lactvu.ch">www.lactvu.ch</a> Link Tabellen: <a href="http://www.bit.ly/2owT65v">www.bit.ly/2owT65v</a>			
<b>Dienstag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
02.05.2023	04.05.2023	06.05.2023	07.05.2023
DL	DL 60' coupiert		
09.05.2023	11.05.2023	13.05.2023	14.05.2023
DL	6 x (1' schnell + 1' TP / 2' schnell, 2' TP), je 10' EL/AL	GP Bern (CC)	
16.05.2023	17.05.2023 (Mittwoch)	20.05.2023	21.05.2023
DL	FS 60'	Trainingswochenende Tschagguns	
23.05.2023	25.05.2023	27.05.2023	28.05.2023
DL	Bergdauerlauf 70' am Uetliberg	(Pfinstern)	
30.05.2023	01.06.2023	03.06.2023	04.06.2023
DL	7x400 m / 1' TP, je 15' EL/AL	DL Zch-Hausen a.A.	
06.06.2023	08.06.2023	10.06.2023	11.06.2023
DL	8 x Hügelläufe mit 2' Belastung	Bergdauerlauf Rigi	
13.06.2023	15.06.2023	17.06.2023	18.06.2023
DL	10 x Hügelläufe mit 2' Belastung		
20.06.2023	22.06.2023	24.06.2023	25.06.2023
DL	12 x 200 m / 200 TP, je 15' EL / AL	Bergdauerlauf Niesen	
27.06.2023	29.06.2023	01.07.2023	02.07.2023
DL	Crescendo: DL 25' / schnell 10' / MT 15' + 10 AL	Ränn de Uetliberg (CC)	
04.07.2023	06.07.2023	08.07.2023	09.07.2023
DL	DL 90' - 120' Horgen Oberdorf-Sihlwald-Zürich (dauert bis 2100, Abf. 1854 Gl 1 Bhf Wtedikon; Trinkflasche mitnehmen)		
11.07.2023	13.07.2023	15.07.2023	16.07.2023
DL	DL 20' + IM 10' + AL 10'		
18.07.2023	20.07.2023	22.07.2023	23.07.2023
DL	3x (400 m / 2' TP / 800 m 3' TP)		
25.07.2023	27.07.2023	29.07.2023	30.07.2023
DL	5x(3' schnell+2' TP)		
01.08.2023	03.08.2023	05.08.2023	06.08.2023
DL	3'+4'+5'+4'+3' schnell, je 2' TP		
08.08.2023	10.08.2023	12.08.2023	13.08.2023
DL	3 x Allmendornde (1,3 km) / 2' TP		
15.08.2023	17.08.2023	19.08.2023	20.08.2023
DL	Interner Wettkampf 7,2 km (Start 1900 für Langsamere/1910 für Schnellere)		
22.08.2023	24.08.2023	26.08.2023	27.08.2023
DL	4 x (Hügellauf / 1 km Allmendornde / 300m TP)		

15.04.2023 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