



Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass

August bis Dezember 2024 / www.lactvu.ch

Leitung: Matthias Kuster

Tr-Angebote: <https://lactvu.ch/running/trainingprogramm-und-laufseminare/>

Di und Do jeweils nach dem Training Kraftübungen/Dehnen ca. 20'

Wer nur 4x trainieren will, kann das Training am Mi weglassen,

wer nur 3x trainieren will, kann das Training am Mi und So weglassen.

* = geleitetes Sa-Training. Anmeldung per Whatsapp an 076 389 26 15

(Ben Fritsch)

** = Training findet am Mi statt am Do / ° = Bahntraining

Leichtathletikclub
TV Unterstrass Zürich

Grp.	DL-Tempo	10km Wettkampfzeit	Marathon Wettkampfzeit	Marathon min/km
1	4:50 – 5:00	< 40'	< 3h10	< 4:30
2	5:00 – 5:15	40' – 45'	3h10 – 3h25	4:30 – 4:50
3	5:15 – 5:35	45' – 48'	3h25 – 3h40	4:50 – 5:10
4	5:35 – 6:00	48' – 52'	3h40 – 4h00	5:10 – 5:40
5	<u>6:00 – 6:30</u>	<u>52' – 57'</u>	<u>4h00 – 4h30</u>	<u>5:40 – 6:25</u>
6	6:30 – 7:00	> 57'	> 4h30	> 6:45

Datum	Mo	Di (18.30 Uhr Sihlhölzli)	Mi	Do (18.30 Uhr Sihlhölzli)	Fr	Sa	So	Inten- sität
02.09.	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	DL 90' am Zürichberg	DL 80'	DL 20' + 2x10' Tempo HAMA/3' TP / AL		DL 130'	DL 50'	Hart
09.09.	DL 60'/2. Hälfte schneller	DL 60' rauf und runter	FS 60'	DL 60' coupiert		DL 120' *	RDL 30'	Leicht
16.09.	2x2,5 km schnell/3' TP (Allmendirunde)	DL 60' coupiert	DL 70'	DL 45' + MT 15' + AL 10' oder DL 45'		Greifenseelauf (CC)	DL 40'	Mittel
23.09.	3x(1Km/90'' TP/200m/2' TP)°	DL 90' am Entlisberg	DL 80'	Pyramide 3'/4'/5'/4'/3' schnell/je 2' TP		DL 150' *	DL 50'	Hart
30.09.	DL 60' coupiert	DL 60' Tempovariation	DL 65'	FS 60' oder DL 45'		DL 90'	RDL 45'	Leicht
07.10.	SDL 45' mit je 10' AL/EL	DL 60' + 3 SL 50 - 80 m	DL 70'	Crescendo DL 20' + MT 15' + SDL 10', ansch. AL 10'		DL 100' *	DL 45'	Mittel
14.10.	2x20' MT/5' TP	DL 60' 2x 10' MT / 3' TP	DL 80'	7x400 m / 1' TP, je 15' EL/AL		DL 130'	DL 50'	Hart
21.10.	6x(800m/2' TP)3' TP °	DL 60' Berglauf	DL 60'	DL 30' + 6 Hügelsprints 30'' + AL 15' Essen nach dem Training		DL 150' *	RDL 30'	Leicht
28.10.	Crescendo 20'/20'/20'	DL 90' am Zürichberg	DL 70'	FS 60' / nach Tr Jahresrückblick/Ausblick/Sieger- ehrung Champions Cup		DL 120'	DL 40'	Mittel
04.11.	3x(700 m, 2' TP, 600 m /2' TP) (Höcklerbrücke-Leimbach)	DL 60' inkl. 6 Hügelläufe	DL 80'	5x(3' schnell + 2' TP)		DL 150' *	DL 55'	Hart
11.11.	7x(400m,1' TP, 200m, 2' TP)°	DL 65', letzte 15' zügig	DL 60'	6x(2' schnell + 1' TP + 1' schnell + 2' TP)		DL 90'	SILA Tr / RDL 45'	Leicht
18.11.	DL 30' + MT 25' + AL 10'	DL 65' Tempovariationen	DL 70'	2x(4' schnell / 3' schnell / 2' schnell), je 2' TP		DL 120' *	SILA Tr / DL 50'	Mittel
25.11.	10x(1' @v10 km / 3' @ vMT)	DL 90' am Entlisberg	DL 80'	6 Hügelläufe Rieterpark		DL 150'	SILA Tr / DL 60'	Hart
02.12.	Training Surprise	DL 60', letzte 15' gest.	DL 60'	8 Hügelläufe Rieterpark		DL 120'-150'*	SILA Tr / RDL 45'	Leicht
09.12.	DL 20' + 2x(7x150m/1' TP), 3' Serien-TP + AL 10'	DL 60', 2. Hälfte zügiger	DL 70'	DL 50' (Streckenbesichtigung SILA)		DL 45'	SILA (CC)	Mittel
16.12.	DL 50' locker	DL 90' am Uetliberg	DL 60'	DL 50', anschl. Jahresschlussapéro Training beginnt um 18 Uhr.		Frohe Weihnachten und alles Gute im Neuer Jahr / Trainingsbeginn: 9.1.25		Leicht

Abk:	Bedeutung						
AL	Auslaufen	EL	Einlaufen,	IV	Intervall-Tr	SL	Steigerungsläufe
CC	Champions-Cup	FS	Fahrtspiel	MT	Mitteltempo	TP	Trabpause
coup.	coupiert	gestDL	gesteigerter DL	RD	Regenerativer Dauerlauf	v	Geschwindigkeit
DL	Grundlagendauerlauf	IM	Intermittierendes Train.	SDL	Schneller Dauerlauf	vWk	Wettkampftempo