



Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass

Mai bis August 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.

*Jeden 2. Samstag findet ein geführter langer DL statt.

***) = 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	6:00 – 6:30	52' – 57'	4h00 – 4h30	5:40 – 6:25
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
22.04.	7x(200m+1' TP+300m+1' TP)°	DL 60' Tempovariation	DL 70'	DL 60' coupiert		DL 80'	DL 40' / Traillauf- Training	Mittel
29.04.	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	DL 60', 2. Hälfte zügiger	DL 80'	6x (1' schnell+1 TP/2' schnell, 2' TP)		DL 90'-120'	DL 50'	Hart
06.05.	DL 60'/2. Hälfte schneller	DL 60' rauf und runter	FS60**	DL 80' (Auffahrt; kein geleitetes Tr)		DL 75'	RDL 35'	Leicht
13.05.	2x2,5 km schnell/3' TP	DL 90'	DL 70'	DL 30' + MT 20' / DL 40'		GP Bern (CC)	DL 40' oder DL nach Hausen	Mittel
20.05.	3x(1Km/90'' TP/200m/2' TP)°	DL 60' 2x 10' MT / 3' TP	DL 80'	Berg-DL 70' am Uetliberg		DL 90'- 120'	DL 50'	Hart
27.05.	DL 60' coupiert	DL 60' Tempovariation	DL 65'	7x400m im Gel / 1' TP, je 15' EL/AL		DL 75'	RDL 40'	Leicht
03.06.	SDL 45' mit je 10' AL/EL	DL 90' am Uetliberg	DL 70'	8x Hügelläufe		DL 80'	DL 45'	Mittel
10.06.	2x20' MT/5' TP	DL 60' + 3 SL 50 - 80 m	DL 80'	10x Hügelläufe		DL Niesen oder DL 90'-100'	DL 50'	Hart
17.06.	2x(6x400m/1' TP)3' TP °	DL 60' Berglauf	DL 60'	FS 60' / DL 40'		DL 75'	Aletsch HAMA (CC)	Leicht
24.06.	Crescendo 20'/20'/20'	DL 90' am Zürichberg	DL 70'	DL 90' – 120' Horgen-Oberdorf – Zürich) Tr dauert bis ca. 21 Uhr		DL 80'	DL 40'	Mittel
01.07.	3x/700 m, 2' TP, 600 m /2' TP) (Höcklerbrücke-Leimbach)	DL 60' incl. 6 Hügelläufe	DL 80'	12x200m im Gel /200m TP, je 15' AL/EL		Maierislilauf (CC)	DL 55'	Hart
08.07.	DL 30' + MT 25' + AL 10'	DL 65', letzte 15' zügig	DL 60'	DL 20' + IM 10' + AL 10'		DL 75'	RDL 35'	Leicht
15.07.	7x(400m,1' TP, 200m, 2' TP)°	DL 65' Tempovariationen	DL 70'	3x(400m im Gel /2' TP /800m/3' TP)		DL 80'	DL 40'	Mittel
22.07.	10x(1' @v10 km / 3' @ vMT)	DL 90' am Entlisberg	DL 80'	5x(3' schnell+2' TP)		DL 90'- 120'	DL 50'	Hart
29.07.	Training Surprise	DL 60', letzte 15' gest.	DL60**	DL 70' (1. August; kein geleitetes Tr)		DL 75'	RDL 35'	Leicht
05.08.	DL 20' + 2x(7x200m/1' TP), 3' Serien-TP + AL 10'	DL 60', 2. Hälfte zügiger	DL70'	3'+4'+5'+4'+3' schnell, je 2' TP		DL 80'	DL 40'	Mittel
12.08.	DL 60', ab 2. Hälfte gest.	DL 90' am Uetliberg	DL 80'	3xAllmendrunde (1,3 km) / 2' TP		DL 90'- 120'	DL 50'	Hart
19.08.	10x300m/90'' TP °	DL 60' mit 3 SL	DL 60'	Interner Wettkampf: 7,2 km (CC)		DL 75'	RDL 40'	Leicht
26.08.	DL 30' + SDL 20'	DL 60' Berglauf	DL 70'	4x(Hügellauf /1km flach/300m TP)		DL 80'	DL 40'	Mittel

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