

Trainingsplan Laufgruppe

LAT SENSE

01. . - 31. Okt 20XX Phase **Wettkampfphase**
 Begin Periode: Ende Periode:
 Athlet **alle** Bemerkungen:

Saison 20XX
 Dauer Periode:

Tag	Datum		Trainingsinhalt	Intensität	Zeit	Treffpunkt
Woche 40						
Sonntag, 6. Oktober Murtenlauf						
Montag	30.09	2019	20' EL, Gymnastik 3x5', 2' TP 15' AL, Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>	<i>Regeneration</i>	
Mittwoch	02.10	2019	10' EL mit Gymnastik ca. 30' LDL anschl. AL, Dehnen u. Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
So.	06.10	2019	Murtenlauf 17,19Km (wünsche allen schnelle Beine)			Murten
Woche 41						
Samstag, 12. Oktober Klubausflug Hallwilersee Lauf						
Montag	07.10	2019	10' EL, mit Gymnastik ca. 40' LDL. (locker auslaufen vom Murtenlauf) Auslaufen, Dehnen Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
Mittwoch	09.10	2019	10' EL mit Gymnastik 40' DL, dazwischen 6*1' schnell, 1' TP Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
Freitag	11.10	2019				
				<i>Bemerkungen</i>		
Sa.	12.10	2019	Klubausflug Hallwilersee Lauf			Hallwil
Woche 42						
Montag	14.10	2019	10' EL, Gymnastik ca. 40' DL anschl. 10' AL danach Dehnen u. Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>	<i>Regeneration</i>	
Mittwoch	16.10	2019	10' EL, Gymnastik Pyramiden-Intervall 1'/2'/3'/4'/5'/4'/3'/2'/1' Belastung , Pause immer die Hälfte, jeweils aufgerundet auf eine ganze Minute, 15' AL Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
So.	20.10	2019				
Woche 43						
Montag	21.10	2019	10' EL, Gymnastik 15' schnell, 5' TP, 5' schnell, 3' TP, 2' schnell 15' AL, Dehnen u. Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
Mittwoch	23.10	2019	10' EL mit Gymnastik ca. 40' LDL anschl. AL, Dehnen u. Stabilisation 2x 50"/10" P		18:30	Tafers
				<i>Bemerkungen</i>		
Freitag	25.10	2019				
				<i>Bemerkungen</i>		
Sa./So.	27.10	2019				
				<i>Bemerkungen</i>		

Total Km:

Definitionen **LDL:** lockerer Dauerlauf (<75% der Schwellengeschwindigkeit), **DL:** Dauerlauf (75-85%), **MDL:** mittlerer Dauerlauf (85-90%), **SDL:** schneller Dauerlauf (>90%),
 Schwellentraining (>95%), **EL:** Einlaufen, **AL:** Auslaufen, **P:** Pause, **TP:** Trabpause, **SP:** Serienpause