



Trainingsplan

18. April – 19. Dezember 2024

Ort: Sportgarderobe Waid
Obere Waidstrasse 20
8037 Zürich

Tag: Donnerstag

Zeit: 18.30h – 20.00h

Leiterteam: Hauptleitung: Karin Müller (esa Expertin Running und Trailrunning)
Stv: Mathias Schunke (esa-Leiter Trailrunning)
Theresa Mörtl (esa-Leiterin Running 2)

Legende: AL = Auslaufen, 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, WK = Wettkampftempo

| Datum | Programm |
|-----------|--|
| 18. April | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Intervall: 5 x (2' schnell, 1' TP, 1' schnell, 1' TP) mit 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 25. April | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Pyramide: 1' - 2' - 3' - 4' - 3' - 2' - 1' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 2. Mai | 20' EL inkl. Koordination Hügel-Intervall: 15 x 1' uphill, dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 9. Mai 24 | Kein Training – Auffahrt |
| 16. Mai | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilität Fahrtspiel mit 30' Belastung 15' AL und Dehnen |



| | |
|-----------|---|
| 23. Mai | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 5 SL Crescendo: DL 20' -> MT 10' -> SDL 5' -> DL 20' 15' AL und Dehnen |
| 30. Mai | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation IM-Training: DL 20' -> 10' IM (30"/30") -> 20' DL 15' AL und Dehnen |
| 6. Juni | 20' EL inkl. Koordination Intervall: 5 x (3' schnell -> 30" TP -> 1' schneller), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 13. Juni | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilität Pyramide: 2' - 4' - 6' - 4' - 2' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 20. Juni | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Hügel-Intervall: 10 x 2' uphill, dazwischen TP an Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 27. Juni | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Fahrtspiel mit 40' Belastung 15' AL und Dehnen |
| 4. Juli | 20' EL inkl. Koordination Crescendo: DL 20' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15" 15' AL und Dehnen |
| 11. Juli | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilisation IM-Training: DL 20' -> 10' IM (30"/30") -> 20' DL 15' AL und Dehnen |
| 18. Juli | 20' EL inkl. Lauf-ABC inkl. 3 SL Intervall: 5 x 3', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen |
| 25. Juli | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Pyramiden: 1' - 3' - 5' - 7' - 5' - 3' - 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 1. August | kein Training – Nationalfeiertag |
| 8. August | 20' EL inkl. Koordination Fahrtspiel mit 45' Belastung 15' AL und Dehnen |



| | |
|---------------|--|
| 15. August | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilisation Crescendo: DL 20' -> MT 20' -> SDL 10' -> DL 10" 15' AL und Dehnen |
| 22. August | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Hügelläufe: 6 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 29. August | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilität Hügelläufe: 8 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 5. September | 20' EL inkl. Koordination Hügelläufe: 10 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 12. September | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilisation Intervall: 4 x (3' -> 2' -> 1' dazwischen 1' TP) mit 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 19. September | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Pyramide: 1' - 2' - 3' - 4' - 3' - 2' - 1' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 26. September | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Intervall: 5 x (4' MI, 1' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 3. Oktober | 20' EL inkl. Koordination Intervall: 5 x (3' MI, 2' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 10. Oktober | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilität Intervall: 5 x (2' MI, 3' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen |
| 17. Oktober | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Hügelläufe: 6 x 3'', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 24. Oktober | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Pyramide: 2' - 4' - 6' - 4' - 2' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |



| | |
|--------------|--|
| 31. Oktober | 20' EL inkl. Koordination Intervall: 4' -> 2 x 2' -> 8 x 30'' -> dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 7. November | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilität Fahrtspiel mit 45' Belastung 15' AL und Dehnen |
| 14. November | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Crescendo: DL 20' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15'' 15' AL und Dehnen |
| 21. November | 20' EL inkl. Rumpf-Stabilisation Fahrtspiel mit 40' Belastung 15' AL und Dehnen |
| 28. November | 20' EL inkl. Koordination Crescendo: DL 20' -> MT 10' -> SDL 5' -> DL 20' 15' AL und Dehnen |
| 5. Dezember | 20' EL inkl. Beinachsen-Stabilität Hügelläufe: 7 x 3'', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen |
| 12. Dezember | 20' EL inkl. Lauf-ABC und 3 SL Pyramide: 2' - 4' - 6' - 4' - 2' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen |
| 19. Dezember | Weihnachts-Special |