



Trainingsplan 1. Januar bis 31. Dezember 2025

Ort Hardhof (ab den öffentlichen Garderoben)
Hardhof 19
8064 Zürich

Tag Dienstag

Zeit 18.30h – 20.00h

Leiterteam Hauptleitung Karin Müller (esa Expertin Running und Trailrunning)

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
7. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Crescendo: DL 20' -> MT 10' -> SDL 5' -> DL 20' 15' AL und Dehnen
14. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
21. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Hügel-Intervall: 10 x 1', dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
28. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Hügel-Intervall: 6 x 2', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen



4. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Hügel-Intervall: 8 x 2', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
11. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Hügel-Intervall: 10 x 2', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
18. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
25. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilität IM-Training: 3 Serien -> 8 x (30"/30"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
4. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC IM-Training: 3 Serien -> 7 x (45"/45"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
11. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation IM-Training: 3 Serien -> 6 x (60"/60"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
18. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen



25. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 10 x 3', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
1. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 8 x 4', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
8. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Intervall: 5 x 6', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
15. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 3 x 10', dazwischen 4' TP 15' AL und Dehnen
22. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Pyramiden-Intervall: 2' – 4' – 6' – 4' – 2', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
29. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
6. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Intervall: 5 x (4' MI, 1' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen



13. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 5 x (3' MI, 2' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
20. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 5 x (2' MI, 3' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
27. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
3. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Berg-Intervall 2 x (8 x 30" Berg-Sprints, dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück) -> dazwischen 5' Serien-Pause in Stufe 2 15' AL und Dehnen
10. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Berg-Intervall 2 x (10 x 30" Berg-Sprints, dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück) -> dazwischen 5' Serien-Pause in Stufe 2 15' AL und Dehnen
17. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Berg-Intervall 2 x (12 x 30" Berg-Sprints, dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück) -> dazwischen 5' Serien-Pause in Stufe 2 15' AL und Dehnen



24. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination IM-Training: 20' DL -> 10' IM (30"/30") -> 20' DL 15' AL und Dehnen
1. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
8. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Crescendo: DL 15' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
15. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Pyramiden-Intervall 1' – 3' – 5' – 7' – 5' – 3' – 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
22. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Fahrtspiel: 60 min mit 35 min Belastung (35 min in Stufe 3 – 5) 15' AL und Dehnen
29. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Fahrspiel: 60' davon 45' Belastung (45 min in Stufen 3 – 5) 15' AL und Dehnen
5. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 5 x 1000 m, dazwischen 400m Trabpause 5 x 500 m, dazwischen 200 m Trabpause 15' AL und Dehnen



12. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Intervall: 5 x 2000 m in Stufe 5, dazwischen 5' TP 5 x 400 m in Stufe 5, dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
19. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 15 x 1', dazwischen 90" TP 15' AL und Dehnen
26. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 15 x 90", dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
2. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 15 x 2', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
9. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
16. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Crescendo: DL 15' -> MT 10' -> SDL 15' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
23. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Pyramiden-Intervall 1' – 3' – 6' – 9' – 6' – 3' – 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen



30. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 10 x 2', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
7. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Intervall: 8 x 4', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
14. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 5 x 6', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
21. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 3 x 10', dazwischen 4' TP 15' AL und Dehnen
28. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
4. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilität Intervall: 5 x (4' MI, 1' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
11. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 5 x (3' MI, 2' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
18. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 5 x (2' MI, 3' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen



25. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Treppentraining 30' 1h Dauerlauf Stufe 2 - 3 15' AL und Dehnen
2. Dez 2025	10' EL inkl. Mobilisation Intervall: 5 x (3' schnell -> 30" TP -> 1' schnell -> 30" TP), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen
9. Dez 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Crescendo: DL 10' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
16. Dez 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Pyramiden-Intervall 1' – 3' – 5' – 7' – 7' – 3' – 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
23. Dez 2025	Weihnachts-Special