



Trainingsplan 1. Januar bis 31. Dezember 2025

Ort	Saalsporthalle (ab den öffentlichen Garderoben) Giesshübelstrasse 41 8045 Zürich	
Tag	Donnerstag	
Zeit	18.30h – 20.00h	
Leiterteam	Hauptleitung Stv	Karin Müller (esa Expertin Running und Trailrunning) 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
2. Jan 2025	Kein Training
9. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpfstabilisation Intervall: 8' mit 4' TP -> 6' mit 3' TP -> 4' mit 2' TP -> 3' mit 90" TP -> 2' mit 1' TP 15' AL und Dehnen
16. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination IM-Training: 3 Serien -> 8 x (30"/30"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
23. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilität IM-Training: 3 Serien -> 7 x (45"/45"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen



30. Jan 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC IM-Training: 3 Serien -> 6 x (60"/60"), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
6. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Crescendo: DL 20' -> MT 10' -> SDL 5' -> DL 20' 15' AL und Dehnen
13. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 10 x 3', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
20. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation an der Treppe Intervall: 8 x 4', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
27. Feb 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 5 x 6', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
6. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 3 x 10', dazwischen 4' TP 15' AL und Dehnen
13. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Pyramiden-Intervall: 2' – 4' – 6' – 4' – 2', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen



20. März 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
27. März 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC 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
3. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-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
10. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination IM-Training: 20' DL -> 10' IM (30"/30") -> 20' DL 15' AL und Dehnen
17. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilität an der Treppe Pyramiden-Intervall: 1' - 3' - 5' - 7' - 5' - 3' - 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
24. April 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Crescendo: DL 15' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
1. Mai 2025	Kein Training



8. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilität Hügelläufe: 6 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen
15. Mai 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Hügelläufe: 8 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen
22. Mai 2025	20' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilität Hügelläufe: 10 x 2', dazwischen TP an den Ausgangspunkt 15' AL und Dehnen
29. Mai 2025	Kein Training - Auffahrt
5. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 5 x (4' MI, 1' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
12. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 5 x (3' MI, 2' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
19. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Intervall: 5 x (2' MI, 3' HI) dazwischen 3' Serien-TP 15' AL und Dehnen
26. Juni 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsenstabilisation an der Treppe Pyramiden-Intervall: 2' - 4' - 6' - 4' - 2' schnell, dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen



3. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 15 x 1', dazwischen 90" TP 15' AL und Dehnen
10. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Intervall: 15 x 90", dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
17. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination 15 x 2', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
24. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilität an der Treppe Crescendo: DL 15' -> MT 10' -> SDL 15' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
31. Juli 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Pyramide-Intervall: 1' – 3' – 6' – 9' – 6' – 3' – 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
7. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Crescendo: DL 15' -> MT 20' -> SDL 10' -> DL 10' 15' AL und Dehnen
14. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Fahrspiel: 60' davon 45' Belastung 15' AL und Dehnen



21. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Hügel-Intervall: 10 x 1', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
28. Aug 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Hügel-Intervall: 6 x 2', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
4. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Hügel-Intervall: 6 x 3', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
11. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Hügel-Intervall: 6 x 4', dazwischen 3' TP 15' AL und Dehnen
18. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Intervall: 3 Serien -> 7 x (45''/45''), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
25. Sept 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Intervall: 3 Serien -> 6 x (60''/60''), Serien-TP 5' 15' AL und Dehnen
2. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Pyramiden-Intervall 1' – 3' – 5' – 7' – 5' – 3' – 1', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen



9. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination 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
16. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation an der Treppe 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 Dehne
23. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC 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
30. Okt 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilität Intervall: 5 x (3' schnell -> 30" TP -> 1' schnell -> 30" TP), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen
6. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Hügel-Intervall: 10 x 1', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
13. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsen-Stabilisation Hügel-Intervall: 6 x 2', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
20. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Hügel-Intervall: 6 x 3', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehne
27. Nov 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Rumpf-Stabilisation Hügel-Intervall: 6 x 4', dazwischen Trabpause an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen



4. Dez 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Koordination Pyramiden-Intervall 4' – 6' – 8' – 6' – 4', dazwischen je halbe Belastungszeit TP 15' AL und Dehnen
11. Dez 2025	10' EL inkl. Mobilisation 10' Beinachsenstabilisation an der Treppe Intervall: 5 x (3' schnell -> 30" TP -> 1' schnell -> 30" TP), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen
18. Dez 2025	Weihnachts-Special