



Trainingsplan 1. Januar bis 31. Dezember 2026

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
1. Jan 2026	Kein Training
8. Jan 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall: 6 x 2 min, TP an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
15. Jan 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall: 8 x 2 min, TP an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen
22. Jan 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall: 10 x 2 min, TP an den Ausgangspunkt zurück 15' AL und Dehnen



29. Jan 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
5. Feb 2026	10' EL inkl. Mobilisation Pyramiden-Intervall flach: 3' – 5' – 3', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
12. Feb 2026	10' EL inkl. Mobilisation Pyramiden-Intervall flach: 1' - 3' – 5' – 3' – 1', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
19. Feb 2026	10' EL inkl. Mobilisation Pyramiden-Intervall flach: 1' - 3' – 5' - 7 – 5' - 3' – 1', dazwischen 2' TP 15' AL und Dehnen
26. Feb 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
5. März 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints: 2 x (8 x 30'', TP 1' an Ausgangsort zurück), Serien-Pause 800m in Stufe 3 15' AL und Dehnen
12. März 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints: 2 x (10 x 30'', TP 1' an Ausgangsort zurück), Serien-Pause 800m in Stufe 3 15' AL und Dehnen
19. März 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints: 2 x (12 x 30'', TP 1' an Ausgangsort zurück), Serien-Pause 800m in Stufe 3 15' AL und Dehnen



26. März 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
2. April 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 10 x 3', dazwischen TP 2' 15' AL und Dehnen
9. April 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 8 x 4', dazwischen TP 2'30 15' AL und Dehnen
16. April 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 6 x 5', dazwischen TP 3' 15' AL und Dehnen
23. April 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
30. April 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 3 x (4 x 60" + 4 x 30"), Serien-Pause 600 m Stufe 3 15' AL und Dehnen
7. Mai 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 2 x (6 x 60" + 6 x 30"), Serien-Pause 600 m Stufe 3 15' AL und Dehnen
14. Mai 2025	Auffahrt – kein Training



21. Mai 2026	20' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 1 x (8 x 60" + 8 x 30"), Serien-Pause 600 m Stufe 3 1 x (4 x 60" + 4 x 30" 15' AL und Dehnen
28. Mai 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
4. Juni 2026	10' EL inkl. Mobilisation IM-Training 3 Serien: 8 x (30"/30"), dazwischen TP 5' 15' AL und Dehnen
11. Juni 2026	10' EL inkl. Mobilisation IM-Training 3 Serien: 7 x (45"/45"), dazwischen TP 5' 15' AL und Dehnen
18. Juni 2026	10' EL inkl. Mobilisation IM-Training 3 Serien: 6 x (60"/60"), dazwischen TP 5' 15' AL und Dehnen
25. Juni 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
2. Juli 2026	10' EL inkl. Mobilisation Tempoläufe 4 x 8', dazwischen TP 3' 15' AL und Dehnen
9. Juli 2026	10' EL inkl. Mobilisation Tempoläufe 3 x 12', dazwischen TP 3' 15' AL und Dehnen



16. Juli 2026	10' EL inkl. Mobilisation Tempoläufe 2 x 20', dazwischen TP 5' 15' AL und Dehnen
23. Juli 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
30. Juli 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 6 x 2', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
6. Aug 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 8 x 2', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
13. Aug 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 10 x 2', dazwischen TP an den Ausgangsort zurück 15' AL und Dehnen
20. Aug 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
27. Aug 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 5 x (3' MT -> 1' schnell), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen
3. Sept 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 5 x (2' MT -> 2' schnell), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen



10. Sept 2026	10' EL inkl. Mobilisation Intervall flach 5 x (1' MT -> 3' schnell), dazwischen 2' Serien-TP 15' AL und Dehnen
17. Sept 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
24. Sept 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints 2 x (8 x 30"), dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück), Serien-Pause 800 m DL Stufe 3 15' AL und Dehnen
1. Okt 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints 2 x (10 x 30"), dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück), Serien-Pause 800 m DL Stufe 3 15' AL und Dehnen
8. Okt 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hill-Sprints 2 x (12 x 30"), dazwischen TP an den Ausgangspunkt zurück), Serien-Pause 800 m DL Stufe 3 15' AL und Dehnen
15. Okt 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehne
22. Okt 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 6 x Rieterpark 15' AL und Dehnen
29. Okt 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 8 x Rieterpark 15' AL und Dehnen
5. Nov 2026	10' EL inkl. Mobilisation Hügel-Intervall 10 x Rieterpark 15' AL und Dehnen



12. Nov 2026	10' EL inkl. Mobilisation Treppentraining 45 min Danach ca 25 min DL in Stufe 3 in 2 Gruppen 15' AL und Dehnen
19. Nov 2026	10' EL inkl. Mobilisation 10' Lauf-ABC Treppen-Training 1h Dauerlauf in Stufe 3 15' AL und Dehne
26. Nov 2026	10' EL inkl. Mobilisation Crescendo DL 25' -> MT 10' -> SDL 5' -> DL 20' 15' AL und Dehnen
3. Dez 2026	10' EL inkl. Mobilisation Crescendo DL 20' -> MT 15' -> SDL 10' -> DL 15' 15' AL und Dehnen
10. Dez 2026	10' EL inkl. Mobilisation Crescendo DL 20' -> MT 20' -> SDL 10' -> DL 10' 15' AL und Dehnen
17. Dez 2025	Weihnachts-Special