



TEAM ADVANTAGE

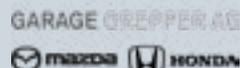
Ort: Herti Stadion Allmend Zug

Zeit: Montag, 18.45 - 20.00 Uhr

Laufprogramm 2024

Datum	Warm Up	Trainingsinhalt
19. Februar 2024	10 min. 60-70%	Koordinationsläufe auf der Bahn, anschliessender Dauerlauf
26. Februar 2024	10 min. 60-70%	Koordinationsübungen mit kurzen Hügelläufen + Schnelligkeitsausdauer mittels Laternensprints
04. März 2024	15 min. 65%	Laufökonomie, Extensive kurze Intervalle, Dauerlauf im Anschluss
11. März 2024	20 min. 65%	Coupiertes Lauf im Gelände
18. März 2024	20 Min. 65 %	Technisches Laufen mit diversen Kadenzen im Gelände, Fahrtspiel in 2-er Gruppen, Dauerlauf im Anschluss
25. März 2024	10 Min. 60 %	Extensive Intervallpyramide, 1-2-3-3-2-1 Min. , Dauerlauf im Anschluss
1. April 2024 - Ostermontag		
08. April 2024	10 Min. 60 %	Mitteltempo, 1 - 2 x 10 Min. 90 %
13. April 2024 - 28. April 2024 - Frühlingsferien		
29. April 2024	10 Min. 60 %	Koordinationsläufe, 3 x 2000 m Lauf im Gelände
06. Mai 2024	15 Min. 65 %	Bahnläufe 3 x 200 m / 3 x 400 m, 3 x 1000 m im Gelände Pause:4 Min.
13. Mai 2024	15 Min. 65 %	Kräftigungsübungen, 2 x 5 x 400 m Intervall, Dauerlauf locker
20. Mai 2024 - Pfingstmontag		
27. Mai 2024	15 Min. 65 %	Steigerungsläufe und Koordination, Intervall 10 x 1 Min., Dauerlauf mittel
03. Juni 2024	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf 45 Min. / 70 - 75 % / 25min. 70%, 20min. 75%
10. Juni 2024	10 Min. GL1	Lauf ABC Hügelläufe, 6-8 x 45 Sek., Steinhauserwald
17. Juni 2024	10 Min. GL1	6-8 x 800 m Läufe, 95 % intensiv, im flachen Gelände, 3min. Laufpause
24. Juni 2024	10 Min. GL1	Erlebnislaf, 70 Min., 75 - 85 %, Coupiertes Terrain, Hängelsteig (Kräftigung)
01. Juli 2024	10 Min. GL1	Extensives Intervall, 6 x 3 Min. flach 85 % , Steinhauserwald, Seerunde (Laufökonomie)
6. Juli 2024 bis 18. August 2024 - Sommerferien		

Sponsoringpartner





Laufprogramm 2023

Datum	Warm Up	Trainingsinhalt
19. August 2024	10 Min. GL1	Mittlerer Dauerlauf + 10 x 90 Sek. / 90 %, Gelände flach oder leicht coupiert (Entwicklung)
26. August 2024	10 Min. GL1	Coupiertes Terrain 60 Min. / 70 - 80 %, Auf und Ab (Kräftigung)
2. September 2024	10 Min. GL1	Trailrun coupiert, 70 Min. / 80 %, Im Gebiet St. Verena und Alenwinden (Laufmuskulatur)
9. September 2024	10 Min. GL1	Pyramidenintervall Training 1 - 5 Min., 90 - 95 %, Zug - Baar - Zug (Leistungsfähigkeit verbessern)
16. September 2024	10 Min. GL1	Mitteltempo 2 x 10 Min. flaches Terrain/ 90 %, Zug - Cham retour (Tempogefühl)
23. September 2024	10 Min. GL1	Erlebnislaf II, 75 % / 80 Min., Zug-Oberägeri(Bad), Materialtransport / Busfahrt retour (Kapazität)
30. September 2024	10 Min. GL1	Testlauf 5,2 km / leicht coupiertes Gelände, Steinhauserwaldlauf, 2 x 5.2 Km 1x Warm-up 1 x Testlauf (Leistungsfähigkeit)
5. Oktober bis 20. Oktober 2024 - Herbstferien		
21. Oktober 2024	10 Min. GL1	Long Jog 70 - 80 Min. / 65 - 70 %, Allenfalls Bike Duathlon für Paare (Kapazität GL 1)
28. Oktober 2024	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 %, Erholungslauf / Koordination, regenerativ (Koordination)
4. November 2024	10 Min. GL1	5 x 1000 m Intervall, Hartes Interval (Entwicklung)
11. November 2024	10 Min. GL1	Schneller Dauerlauf 40 Min. 85 - 90 %, 20min. mit Wendepunkt
18. November 2024	10 Min. GL1	Paarläufe mit Witz, Bahnläufe (Laufökonomie)
25. November 2024	10 Min. GL1	Mittlerer Dauerlauf 45 Min. / 80 %, Kräftigungsvarianten, Koordination (Koordination)
2. Dezember 2024	10 Min. GL1	Schwedisches Fahrtspiel, Gruppenlauf (Tempohärte in der Gruppe)
9. Dezember 2024	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf, 60 Min. / 70 % (Regeneration)
16. Dezember 2024	10 Min. GL1	Abschlusslauf mit Nachtessen im Anschluss, Surprise (Freude und Spass)
21. Dezember 2024 bis 5. Januar 2025 - Weihnachtsferien		

Sponsoringpartner

