



## TEAM ADVANTAGE

### Laufprogramm 2021

Zeit: Montag, 18.45-20.00 Uhr

Ort: Herti Stadion Allmend Zug

Datum	Warm Up	Trainingsinhalt
02.01.2021	10 Min. 60 - 70 %	Koordinationsläufe auf der Bahn, anschliessender Dauerlauf
11.01.2021	10 Min. 60 - 70 %	Koordinationsübungen mit kurzen Hügelläufen + Schnelligkeitsausdauer mittels Laternensprints
18.01.2021	15 Min. 65 %	Laufökonomie, Extensive kurze Intervalle, Dauerlauf im Anschluss
25.01.2021	20 Min. 65 %	Coupiertes Lauf im Gelände
01.02.2021	20 Min. 65 %	Technisches Laufen mit diversen Kadenzen im Gelände, Fahrtspiel in 2-er Gruppen, Dauerlauf im Anschluss
<b>06.02. – 21.02. 2021</b>	<b>Sportferien</b>	<b>Kein Training!</b>
22.02.2021	10 Min. 60 %	Extensive Intervallpyramide, 1-2-3-3-2-1 Min. , Dauerlauf im Anschluss
01.03.2021	10 Min. 60 %	Mitteltempo, 1 - 2 x 10 Min. 90 %
08.03.2021	10 Min. 60 %	Koordinationsläufe, 3 x 2000 m Lauf im Gelände
15.03.2021	15 Min. 65 %	Bahnläufe 3 x 200 m / 3 x 400 m, 3 x 1000 m im Gelände Pause:4 Min.
22.03.2021	15 Min. 65 %	Kräftigungsübungen, 2 x 5 x 400 m Intervall, Dauerlauf locker
29.03.2021	15 Min. 65 %	Steigerungsläufe und Koordination, Intervall 10 x 1 Min., Dauerlauf mittel
12.04.2021	20 Min. 65 %	Testlauf: 5. 2 KM, mit Treffpunkt Steinhauserwaldhütte
<b>17.04. – 02.05. 2021</b>	<b>Frühlingsferien</b>	<b>Kein Training!</b>
03.05.21	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf 45 Min. / 70 – 75 % / 25min. 70%, 20min. 75%
10.05.21	10 Min. GL1	Lauf ABC Hügelläufe, 6-8 x 45 Sek., Steinhauserwald
17.05.21	10 Min. GL1	6-8 x 800 m Läufe, 95 % intensiv, im flachen Gelände, 3min. Laufpause

#### Sponsoringpartner





## TEAM ADVANTAGE Laufprogramm 2021

Zeit: Montag, 18.45-20.00 Uhr  
Ort: Herti Stadion Allmend Zug

Datum	Trainingsinhalt	Detailinformation	Warm Up	Aufhänger	Serien
<b>24.05.21</b>	<b>Pfingstmontag</b>	<b>Kein geführtes Training!</b>			
31.05.21	Erlebnislaf, 70 Min., 75 – 85 %	Coupiertes Terrain, Hängelisteig	10 Min. GL1	Kräftigung	diverse Aufhänger
07.06.21	Extensives Intervall, 6 x 3 Min. flach 85 %	Steinhauserwald, Seerunde	10 Min. GL1	Laufökonomie	
14.06.21	Mittlerer Dauerlauf + 10 x 90 Sek. / 90 %	Gelände flach oder leicht coupiert	10 Min. GL1	Entwicklung	
21.06.21	Coupiertes Terrain 60 Min. / 70 - 80 %	Auf und Ab	10 Min. GL1	Kräftigung	
28.06.21	Trailrun coupiert, 70 Min. / 80 % mit Nachtessen	Im Gebiet St. Verena und Alenwinden	10 Min. GL1	Laufmuskulatur	
<b>03.07. - 15.08.21</b>	<b>Sommerferien</b>	<b>Kein geführtes Training!</b>			
16.08.21	Pyramidenintervall Training 1 - 5 Min., 90 – 95 %	Zug – Baar - Zug	10 Min. GL1	Leistungsfähigkeit verbessern	
23.08.21	Mitteltempo 2 x 10 Min. flaches Terrain/ 90 %	Zug – Cham retour	10 Min. GL1	Tempogefühl	
30.08.21	Erlebnislaf II, 75 % / 80 Min.	Zug–Oberägeri(Bad), Materialtransport / Busfahrt retour	10 Min. GL1	Kapazität	
06.09.21	Testlauf 5,2 km / leicht coupiertes Gelände	Steinhauserwaldlauf, 2 x 5.2 Km 1x Warm-up 1 x Testlauf	10 Min. GL1	Leistungsfähigkeit	
13.09.21	Long Jog 70 - 80 Min. / 65 – 70 %	Allenfalls Bike Duathlon für Paare	10 Min. GL1	Kapazität GL 1	
20.09.21	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 %	Erholungslauf / Koordination, regenerativ		Koordiation	
27.09.21	5 x 1000 m Intervall	Hartes Intervall		Entwicklung	
04.10.21	Schneller Dauerlauf 40 Min. 85 – 90 %	20min. mit Wendepunkt			
<b>10.10. - 24.10.21</b>	<b>Herbstferien</b>	<b>Kein geführtes Training!</b>			

Sponsoringpartner





## TEAM ADVANTAGE

### Laufprogramm 2021

Zeit: Montag, 18.45-20.00 Uhr

Ort: Herti Stadion Allmend Zug

Datum	Trainingsinhalt	Detailinformation	Warm Up	Aufhänger	Serien
25.10.21	Paarläufe mit Witz	Bahnläufe	10 Min. GL1	Laufökonomie	
<b>01.11.21</b>	<b>Allerheiligen</b>	<b>Kein Training!</b>			
08.11.21	Mittlerer Dauerlauf 45 Min. / 80 %	Kräftigungsvarianten, Koordination	10 Min. GL1	Koordination	
15.11.21	Schwedisches Fahrtspiel	Gruppenlauf	10 Min. GL1	Tempohärte in der Gruppe	
22.11.21	Lockerer Dauerlauf, 60 Min. / 70 %		10 Min. GL1	Regeneration	
29.11.21	2-er Team Run	10 x 400 m im Wechsel	10 Min. GL1	Entwicklung	
06.12.21	20 Min. Mitteltempo + 5 x 1 Min. Intervall	Vorbereitung Silvesterlauf 2020	10 Min. GL1	Entwicklung	
13.12.21	Abschlusslauf mit Nachtessen im Anschluss	Surprise	10 Min. GL1	Freude und Spass	
<b>10.10. - 24.10.21</b>	<b>Weihnachtsferien</b>	<b>Kein geführtes Training!</b>			

#### Sponsoringpartner



Sports Trading GmbH

