



**Team Advantage
Laufprogramm 2020**

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

Datum	Trainingsinhalt	Detailinformation	Warm Up	Drill	Aufhänger	Beschreibung	Cool Down	Stretching
06.07.20	geführtes Lauftraining	Treffpunkt im Chat						
13.07.20	geführtes Lauftraining	Treffpunkt im Chat						
20.07.20	Dauerlauf	Treffpunkt im Chat						
27.07.20	Dauerlauf	Treffpunkt im Chat						
03.08.20	Dauerlauf	Treffpunkt im Chat						
10.08.20	geführtes Lauftraining	Treffpunkt im Chat						

Sommerferienprogramm

Sponsoringpartner





Laufprogramm 2020

Datum	Trainingsinhalt	Detailinformation	Warm Up	Drill	Aufhänger	Beschreibung	Cool Down	Stretching
17.08.20	Pyramiden-Intervall Training 1 – 5 Min. 90 – 95 %	Zug – Baar - Zug	10 Min. GL1	4 x 30 Sek. Läufe	Verbessern der Leistungsfähigkeit	1-2-3-4-5-4-3-2-1 Pyramidentraining	10 Min. GL1	4 Übungen
24.08.20	Mitteltempo 2 x 10 Min. flaches Terrain / 90 %	Zug – Cham retour	10 Min. GL1	Lauf ABC 3 Steigerungsläufe	Tempogefühl	2x Wettkampf- tempo 90 %	10 Min. GL1	4 Übungen
31.08.20	Erlebnislauf II 80 Min. 75 %	Zug – Oberägeri (Bad) Materialtransport / Busfahrt retour	10 Min. GL1	verbessern der eigenen Grundlagen 1/2	Kapazität GL 1/2	Long Jog in 2 Gruppen	10 Min. GL1	4 Übungen
07.09.20	Testlauf 5,2 km leicht coupiertes Gelände	Steinhauserwaldlauf 2 x 5,2 Km 1x Warm-up 1 x Test- lauf	10 Min. GL1	4 Steigerungsläufe Leicht abwärts	Leistungsfähigkeit	Testing	10 Min. GL1	4 Übungen
14.09.20	Long Jog 70 - 80 Min. / 65 – 70 %	allenfalls mit Bike = Duathlon zu zweit, je nach Laufniveau	10 Min. GL1	Tempowechsel	Kapazität GL 1	Tempogefühl	10 Min. GL1	Individuell
21.09.20	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 %	Erholungslauf / Koordination regenerativ	10 Min. GL1	Verbessern der koordinativen Fähigkeiten	Koordination	diverse Sprünge / Läufe	10 Min. GL1	Individuell
28.09.20	5 x 1000 m Intervall	Intervall (hart)	10 Min. GL1	5 x 200 m Läufe	Entwicklung	Bahntraining	10 Min. GL1	Individuell
05.10.20	Schneller Dauerlauf 45 Min. 85 – 90 %	mit Wendepunkt nach 20 Minuten	10 Min. GL1	Laufserien 200 – 400 – 200	Tempogefühl	in Kleingruppen	10 Min. GL1	Individuell

05.10. – 18.10.20

Herbstferien

Sponsoringpartner





Laufprogramm 2020

Datum	Trainingsinhalt	Detailinformation	Warm Up	Drill	Aufhänger	Beschreibung	Cool Down	Stretching
19.10.20	Lockerer Dauerlauf 60 Min. / 70 %	Koordination	10 Min. GL 1	Lauf ABC Steigerungsläufe	Grundlagen- training	in 2 Gruppen	10 Min. GL1	4 Übungen
26.10.20	Coupiertes Dauerlauf 60 Min. 75 - 80 %	Baarerwald	10 Min. GL 1	Hügelläufe varierend 100m / 200m / 300 m	Laufmuskulatur entwickeln	3 Serien aufwärts 100/200/300	10 Min. GL1	4 Übungen
02.11.20	Paarläufe mit Witz	Partnerläufe / Koordination	10 Min. GL 1	Schrittwechsel üben	Laufökonomie	mehrere Intervalle 1/2/3 Minuten auf- und abwärts	10 Min. GL1	4 Übungen
09.11.20	Mittlerer Dauerlauf 45 Min. / 80 % 6 x 800 m 90 %	Kräftigungsvarianten Koordination	10 Min. GL 1	Laufökonomie	Koordination	Lauftechnik	10 Min. GL1	4 Übungen
16.11.20	Schwedisches Fartspiel	Gruppenlauf	10 Min. GL 1	Tempowechsel	Tempohärte in der Gruppe	mentale Stärke "Durchhaltewillen"	10 Min. GL1	4 Übungen
23.11.20	Lockerer Dauerlauf 60 Min. / 70 %	Grundlagen 1 (easy)	10 Min. GL 1	Lauf ABC Steige- rungsläufe	Regeneration	Sauerstofflauf	10 Min. GL1	Individuell
30.11.20	2-er Team Run	10 x 400 m im Wechsel 90 %	10 Min. GL 1	Stafettenform	Entwicklung	Bahntraining 10 x 400 m P: 2`	10 Min. GL1	Individuell
07.12.20	20 Min. Mitteltempo 5 x 1 Min. Intervall	Vorbereitung Silvesterlauf 2020	10 Min. GL 1	4 - 5 x 30 Sek. Läufe leicht ab- wärts	Entwicklung	10 x 1 Min. Läufe P: 1 Min.	10 Min. GL1	Individuell
14.12.20	Abschlusslauf mit Nachtessen im Anschluss	Surprise	10 Min. GL 1	Grundlagen- training	Funrun	Gruppenlauf	10 Min. GL1	Individuell

18.12.20 - 06.01.21

Weihnachtsferien

Sponsoringpartner

