



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

Laufprogramm 2022

Datum	Warm Up	Trainingsinhalt
10. Januar 2022	10 min. 60-70%	Koordinationsläufe auf der Bahn, anschliessender Dauerlauf
17. Januar 2022	10 min. 60-70%	Koordinationsübungen mit kurzen Hügelläufen + Schnelligkeitsausdauer mittels Laternensprints
24. Januar 2022	15 min. 65%	Laufökonomie, Extensive kurze Intervalle, Dauerlauf im Anschluss
31. Januar 2022	20 min. 65%	Coupiertes Lauf im Gelände
5. Februar bis 20. Februar 2022 - Sportferien		
21. Februar 2022	20 Min. 65 %	Technisches Laufen mit diversen Kadenzen im Gelände, Fahrtspiel in 2-er Gruppen, Dauerlauf im Anschluss
28. Februar 2022	10 Min. 60 %	Extensive Intervallpyramide, 1-2-3-3-2-1 Min. , Dauerlauf im Anschluss
7. März 2022	10 Min. 60 %	Mitteltempo, 1 - 2 x 10 Min. 90 %
14. März 2022	10 Min. 60 %	Koordinationsläufe, 3 x 2000 m Lauf im Gelände
21. März 2022	15 Min. 65 %	Bahnläufe 3 x 200 m / 3 x 400 m, 3 x 1000 m im Gelände Pause:4 Min.
28. März 2022	15 Min. 65 %	Kräftigungsübungen, 2 x 5 x 400 m Intervall, Dauerlauf locker
4. April 2022	15 Min. 65 %	Steigerungsläufe und Koordination, Intervall 10 x 1 Min., Dauerlauf mittel
11. April 2022	20 Min. 65 %	Testlauf: 5. 2 KM, mit Treffpunkt Steinhauserwaldhütte
16. April 2022 bis 1. Mai 2022 - Frühlingsferien		
2. Mai 2022	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf 45 Min. / 70 - 75 % / 25min. 70%, 20min. 75%
9. Mai 2022	10 Min. GL1	Lauf ABC Hügelläufe, 6-8 x 45 Sek., Steinhauserwald
16. Mai 2022	10 Min. GL1	6-8 x 800 m Läufe, 95 % intensiv, im flachen Gelände, 3min. Laufpause
23. Mai 2022	10 Min. GL1	Erlebnislaf, 70 Min., 75 - 85 %, Coupiertes Terrain, Hängelsteig (Kräftigung)
30. Mai 2022	10 Min. GL1	Extensives Intervall, 6 x 3 Min. flach 85 % , Steinhauserwald, Seerunde (Laufökonomie)
6. Juni 2022 - Pfingstmontag		
13. Juni 2022	10 Min. GL1	Mittlerer Dauerlauf + 10 x 90 Sek. / 90 %, Gelände flach oder leicht coupiert (Entwicklung)

Sponsoringpartner





Laufprogramm 2022

Datum	Warm Up	Trainingsinhalt
20. Juni 2022	10 Min. GL1	Coupiertes Terrain 60 Min. / 70 - 80 %, Auf und Ab (Kräftigung)
27. Juni 2022	10 Min. GL1	Trailrun coupiert, 70 Min. / 80 %, Im Gebiet St. Verena und Alenwinden (Laufmuskulatur)
4. Juli 2022	10 Min. GL1	Pyramidenintervall Training 1 - 5 Min., 90 - 95 %, Zug - Baar - Zug (Leistungsfähigkeit verbessern)
9. Juli bis 21. August 2022 - Sommerferien		
22. August 2022	10 Min. GL1	Mitteltempo 2 x 10 Min. flaches Terrain/ 90 %, Zug - Cham retour (Tempogefühl)
29. August 2022	10 Min. GL1	Erlebnislaf II, 75 % / 80 Min., Zug-Oberägeri(Bad), Materialtransport / Busfahrt retour (Kapazität)
5. September 2022	10 Min. GL1	Testlauf 5,2 km / leicht coupiertes Gelände, Steinhäuserwaldlauf, 2 x 5.2 Km 1x Warm-up 1 x Testlauf (Leistungsfähigkeit)
12. September 2022	10 Min. GL1	Long Jog 70 - 80 Min. / 65 - 70 %, Allenfalls Bike Duathlon für Paare (Kapazität GL 1)
19. September 2022	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf 50 Min. / 70 %, Erholungslauf / Koordination, regenerativ (Koordination)
26. September 2022	10 Min. GL1	5 x 1000 m Intervall, Hartes Interval (Entwicklung)
3. Oktober 2022	10 Min. GL1	Schneller Dauerlauf 40 Min. 85 - 90 %, 20min. mit Wendepunkt
8. Oktober bis 23. Oktober 2022 - Herbstferien		
24. Oktober 2022	10 Min. GL1	Paarläufe mit Witz, Bahnläufe (Laufökonomie)
31. Oktober 2022	10 Min. GL1	Mittlerer Dauerlauf 45 Min. / 80 %, Kräftigungsvarianten, Koordination (Koordination)
7. November 2022	10 Min. GL1	Schwedisches Fahrtspiel, Gruppenlauf (Tempohärte in der Gruppe)
14. November 2022	10 Min. GL1	Lockerer Dauerlauf, 60 Min. / 70 % (Regeneration)
21. November 2022	10 Min. GL1	2-er Team Run, 10 x 400 m im Wechsel (Entwicklung)
28. November 2022	10 Min. GL1	20 Min. Mitteltempo + 5 x 1 Min. Intervall, Vorbereitung Silvesterlauf 2020 (Entwicklung)
5. Dezember 2022	10 Min. GL1	Koordinationsläufe auf der Bahn, anschliessender Dauerlauf
12. Dezember 2022	10 Min. GL1	Koordinationsübungen mit kurzen Hügelläufen + Schnelligkeitsausdauer mittels Laternensprints
19. Dezember 2022	10 Min. GL1	Abschlusslauf mit Nachtessen im Anschluss, Surprise (Freude und Spass)

22. Dezember 2022 bis 4. Januar 2023 - Weihnachtsferien

Sponsoringpartner

