

Trainingsplan Dienstag und Donnerstag - Januar bis Juli 2024



Dienstag: Technisches Training ca. 90 Minuten

Donnerstag: Dauerlauf mit Tempovariationen ca. 90 Minuten

Treffpunkt Sportplatz Deutweg: 18:40 Uhr im vorderen Tribünengang bei den Garderoben oder bei schönem Wetter ausserhalb des Tribünentraktes

Datum	Trainingsbeschrieb	Intensität*	Trainer	Wettkämpfe
Dienstag, 9.1.2024	Intervall Gelände: 10' mit 5' TP, 6' mit 4' TP, 4' mit 3' TP, 3' mit 2' TP, 1' mit 1' TP	Tempogewöhnung: 3-5	Christoph	
Donnerstag, 11.1.2024	Flachlandlauf-Woche 1 von 2 und etv. Ausdehnen/Stabi Blüemli: ca. 12km, <100 Höhenmeter Zügige: ca. 14km, <100 Höhenmeter	3	Reto & Raphaela	<i>Dietiker Neujahrslauf (zkb): Sa 13.1.2024</i>
Dienstag, 16.1.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 8(30"/30"), TP 5'	5	Christoph	VO2max-Block
Donnerstag, 18.1.2024	Flachlandlauf-Woche 2 von 2 und etv. Ausdehnen/Stabi Blüemli: ca. 12km, <100 Höhenmeter Zügige: ca. 14km, <100 Höhenmeter	3	Reto & Raphaela	<i>Swiss Snow Walk & Run: Sa 20.1.2024</i>
Dienstag, 23.1.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 7(45"/45"), TP 5'	5	Christoph	VO2max-Block
Donnerstag, 25.1.2024	Coupiertes Dauerlauf inkl. anschliessend Stabi- und Dehnübungen Blüemli: ca. 11km, 100-200 Höhenmeter Zügige: ca. 13km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	
Dienstag, 30.1.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 3 mal 6(60"/60"), TP 5'	5	Christoph	VO2max-Block
Donnerstag, 1.2.2024	Dauerlauf mit integrierten Treppen und etv. Ausdehnen Blüemli: ca. 11km, 100-200 Höhenmeter Zügige: ca. 13km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	
Dienstag, 6.2.2024	Mitteltempo: 5km Waldegrunde	3-5	Christoph	Testwettkampf
Donnerstag, 8.2.2024	Flacher Dauerlauf mit 4 kurzen Steigerungsläufen und etv. Ausdehnen ca. 12km, <100 Höhenmeter	3-4	Reto	
Dienstag, 13.2.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 15.2.2024	Winterthur ZKB Streckenbesichtigung 1/2	3	Reto & Pool	
Dienstag, 20.2.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 3':30"	4	Christoph	
Donnerstag, 22.2.2024	Progressionslauf flach mit stetiger Tempoerhöhung und etv. Ausdehnen Blüemli: Pace ca. 6:20-5:30 Zügige: Pace ca. 5:40-4:40	3-4	Reto & Pool	<i>Bremgarter Reusslauf: Sa 24.2.2024</i>
Dienstag, 27.2.2024	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 4'	4	Christoph	
Donnerstag, 29.2.2024	Winterthur ZKB Streckenbesichtigung 2/2 Hauptprobe	3-4	Reto & Pool	<i>Laufsporttage Winterthur (zkb): Sa 2.3.2024</i>

Dienstag, 5.3.2024	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 5'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 7.3.2024	Coupiertes Dauerlauf mit unterschiedlichen Tempowechseln (Fahrtspiel, Intensitätsstufe bleibt angemessen)	3-4	Reto	
Dienstag, 12.3.2024	Conconi-Test	-	Christoph	
Donnerstag, 14.3.2024	Dauerlauf Blüemli: 11km, 100-150 Höhenmeter Zügige: 13km, 100-150 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Rhylauf Oberriet Halbmarathon (SM): So 17.3.24</i>
Dienstag, 19.3.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4	Christoph	
Donnerstag, 21.3.2024	Generalversammlung - kein Training			<i>Männedörfler Waldlauf (zkb): Sa 23.3.2024 Gatterlauf Finishers: 24.2.2024</i>
Dienstag, 26.3.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 28.3.2024	Berglauf-Woche 1 von 5: Eschenberg Blüemli: 10-12km, 100-200 Höhenmeter Zügige: 13-15km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	
Dienstag, 2.4.2024	Intervall Asphalt/Gelände: 5 mal 6', TP 3'	4	Christoph	
Donnerstag, 4.4.2024	Dauerlauf mit Tempowechseln: Aufwärmen, 3x 1km zügiger mit 1km locker traben, gleichmässiges Auslaufen, etv. Ausdehnen	3-4	Reto	<i>GP Dübendorf (zkb): Sa 6.4.2024</i>
Dienstag, 9.4.2024	Intervall Gelände: 3 mal 10', TP 4'	3-4	Christoph	
Donnerstag, 11.4.2024	Berglauf-Woche 2 von 5: Hegiberg Blüemli: 10-12km, 100-200 Höhenmeter Zügige: 13-15km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	
Dienstag, 16.4.2024	Mitteltempo: 5km Waldeggrunde	3-5	Christoph	
Donnerstag, 18.4.2024	Progressionslauf flach mit stetiger Tempoerhöhung und etv. Ausdehnen Blüemli: Pace ca. 6:20-5:30 Zügige: Pace ca. 5:40-4:40	3-4	Reto & Pool	<i>SM: Züri-Marathon (zkb): So 21.4.2024</i>
Dienstag, 23.4.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1', TP 1'	5	Christoph	VO2max-Block
Donnerstag, 25.4.2024	Berglauf-Woche 3 von 5: Brühlberg Blüemli: 10-12km, 100-200 Höhenmeter Zügige: 13-15km, 150-220 Höhenmeter	3	Julia & Pool (TBD)	
Dienstag, 30.4.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 15 mal 1'30'', TP 1'30''	5	Christoph	VO2max-Block
Donnerstag, 2.5.2024	Berglauf-Woche 4 von 5: Goldenberg Blüemli: 10-12km, 100-200 Höhenmeter Zügige: 13-15km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Sola Zürich: Sa 4.5.2024 Wings for Live: So 5.5.2024</i>
Dienstag, 7.5.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 10 mal 3', TP 2'	4	Christoph	
Donnerstag, 9.5.2024	Auffahrt – kein Training			<i>Flughafenlauf (zkb): Do 9.5.2024 Auffahrtslauf SG: Do 9.5.2024</i>
Dienstag, 14.5.2024	Intervall Asphalt/Bahn: 8 mal 4', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 16.5.2024	Berglauf-Woche 5 von 5: Lindberg Blüemli: 10-12km, 100-200 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Grand-Prix von Bern: Sa 18.5.2024 Kreuzegg Classic Berg-Halbmarathon: Sa 18.5.24</i>

	Zügige: 13-15km, 150-220 Höhenmeter			
Dienstag, 21.5.2024	Mitteltempo: 5km Waldegrunde	3-5	Christoph	
Donnerstag, 23.5.2024	Progressionslauf flach mit stetiger Tempoerhöhung und etv. Ausdehnen Blüemli: Pace ca. 6:20-5:30 Zügige: Pace ca. 5:40-4:40	3-4	Reto & Pool	<i>Hasli Night Run (zkb): Fr 24.5.2024</i> <i>Winterthurer Marathon (SM): So 26.5.2024</i>
Dienstag, 28.5.2024	Fahrtspiel am Etzberg: 2-3 Runden	3-5	Christoph	
Donnerstag, 30.5.2024	Vitaparcours-Lauf mit ein paar integrierten Stabi- und Kraftübungen	2	Reto	
Dienstag, 4.6.2024	Hügelläufe am Berg: 10 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 6.6.2024	Flachlandlauf-Woche 1 von 2 und etv. Ausdehnen/Stabi Blüemli: ca. 12km, <100 Höhenmeter Zügige: ca. 14km, <100 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Zumiker Lauf (zkb): Sa 8.6.2024</i>
Dienstag, 11.6.2024	Intervall am Berg: 6 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 13.6.2024	Flachlandlauf-Woche 2 von 2 und etv. Ausdehnen/Stabi Blüemli: ca. 12km, <100 Höhenmeter Zügige: ca. 14km, <100 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Wylandlauf (zkb): Sa 15.6.2024</i> <i>Hörnli Trail 1133: Sa 15.6.2024</i>
Dienstag, 18.6.2024	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 20.6.2024	Dauerlauf mit Tempowechseln: Aufwärmen, 3x 1km zügiger mit 1km locker traben, gleichmässiges Auslaufen, etv. Ausdehnen	3-4	Reto	
Dienstag, 25.6.2024	Intervall im Gelände coupiert: 4 mal 5', TP 2'30''	4	Christoph	
Donnerstag, 27.6.2024	Coupiertes Dauerlauf inkl. anschliessend Stabi- und Dehübungen Blüemli: ca. 11km, 100-200 Höhenmeter Zügige: ca. 13km, 150-220 Höhenmeter	3	Reto & Pool	<i>Ränn de Ütliberg (zkb): Sa 29.6.2024</i>
Dienstag, 2.7.2024	2-3 Bergrunden	4	Christoph	
Donnerstag, 4.7.2024	Coupiertes Dauerlauf mit unterschiedlichen Tempowechseln (Fahrtspiel, Intensitätsstufe bleibt angemessen)	3-4	Reto	<i>Gornergrat Zermatt Marathon: Sa 6.7.2024</i>
Dienstag, 9.7.2024	Intervall am Berg: 7 mal 3', TP 5'	4-5	Christoph	
Donnerstag, 11.7.2024	Progressionslauf flach mit stetiger Tempoerhöhung und etv. Ausdehnen Blüemli: Pace ca. 6:20-5:30 Zügige: Pace ca. 5:40-4:40	3-4	Reto & Pool	
Dienstag, 16.7.2024	Hügelläufe am Berg: 12 mal 1', TP 1:30	5	Christoph	
Donnerstag, 18.7.2024	Kurzer Dauerlauf, inkl. anschliessenden Drinks auf einer sonnigen Dachterasse oder in der Bar 😊	3	Reto	

*Intensität gemäss Sprechregel: 1 sehr locker, singen; 2 locker, plaudern; 3 mittel, sprechen in ganzen Sätzen; 4 hart, knapper Wortwechsel; 5 sehr hart, kein Wortwechsel mehr

Schulferien vom Sa 13. Juli - So 18. August: kein Training

Vom Montag 12. August 2020 bis Freitag 16. August 2022 findet der 36. 5-Tage Berglauf Cup Zürcher Oberland statt.

<i>Trainingsleitung Dienstag: Headcoach</i>	<i>Trainingsleitung Donnerstag: Headcoach</i>
Christoph Willisegger Esa Erwachsenensport Running Leiter 2 Esa Erwachsenensport Leiter Trailrunning und Berglauf E-Mail: christoph.willisegger@finishers.ch M 078 725 56 91	Reto Kägi E-Mail: reto.kaegi154@gmail.com M 078 801 72 00