

Trainingsprogramm - Aufbau-/Wettkampfphase

Ziele: Aerobe und anaerobe Ausdauer
Intensiver Intervall

Merke: Training ist kein Wettkampf
Nur gesunde Konkurrenz bringt dich weiter
Langsame Trainings kann man nur zu schnell laufen
Alternativen wie Velo und Wasser (Schwimmen, Wetwest) sind sehr gut

13/01/2020	Montag	Individuell
14/01/2020	Dienstag	4x2' flach und 4xBerglauf ca. 1'
15/01/2020	Mittwoch	Individuell
16/01/2020	Donnerstag	1 h Ausdauer locker
17/01/2020	Freitag	Pause
18/01/2020	Samstag	Lalden mit 4 Km Endbeschleunigung
19/01/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
20/01/2020	Montag	Individuell
21/01/2020	Dienstag	15x1' auf roter Meile
22/01/2020	Mittwoch	G
23/01/2020	Donnerstag	1 h Ausdauer locker
24/01/2020	Freitag	Pause
25/01/2020	Samstag	Teranol mit 3x3Km; Nachmittag Schneeschuhlaufen mit Irmine und Geri
26/01/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
27/01/2020	Montag	Individuell
28/01/2020	Dienstag	4x2' flach und 4xBerglauf ca. 1'
29/01/2020	Mittwoch	Individuell
30/01/2020	Donnerstag	1h Ausdauer locker
31/01/2020	Freitag	Pause
01/02/2020	Samstag	Lalden mit 6 Km Endbeschleunigung
02/02/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
03/02/2020	Montag	Individuell
04/02/2020	Dienstag	30" schnell 30" langsam 6 Mal und 3 Serien; Serienpause 2'
05/02/2020	Mittwoch	Individuell
06/02/2020	Donnerstag	1h Ausdauer locker
07/02/2020	Freitag	Pause
08/02/2020	Samstag	Teranol mit 4x2Km
09/02/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
10/02/2020	Montag	Individuell
11/02/2020	Dienstag	4x2' flach und 4xBerglauf ca. 1'

12/02/2020	Mittwoch	Individuell
13/02/2020	Donnerstag	1h Ausdauer locker
14/02/2020	Freitag	Pause
15/02/2020	Samstag	Cross Gamsen oder Lalden mit 2x4Km
16/02/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
17/02/2020	Montag	Individuell
18/02/2020	Dienstag	15x1' auf roter Meile
19/02/2020	Mittwoch	Individuell
20/02/2020	Donnerstag	1h Ausdauer locker
21/02/2020	Freitag	Pause
22/02/2020	Samstag	Teranol, ab Gamsen 1 Km zügig, 1 Km langsam
23/02/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h
24/02/2020	Montag	Individuell
25/02/2020	Dienstag	4x2' flach und 4xBerglauf ca. 1'
26/02/2020	Mittwoch	Individuell
27/02/2020	Donnerstag	1h Ausdauer locker
28/02/2020	Freitag	Pause
29/02/2020	Samstag	Lalden mit 6 Km Endbeschleunigung
01/03/2020	Sonntag	Ausdauer locker bis maximal 2h

Viel Spass und Erfolg

Toni, Gilbi und Beda