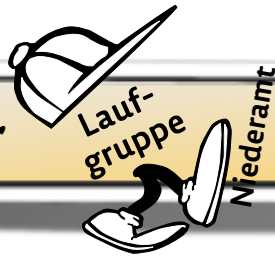


Trainingsprogramm der



vom 28. März bis 26. September 2017

Beginn der Trainings um 19.00 Uhr bei der MZH Hardmatt, Oberrösch (Ausnahmen angegeben).

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
28. März	P2 4 Temposteig. je 500 m, TP 5'	P1 Dauerlauf mit Kurzsprints	Dauerlauf mit Hasenjagd	Leisten, lachen, lernen
4. April	Laufschuhtest mit Schumacher Sport, ab 18.30 Uhr			
11. April*	P1 Crosslauf	P3 4 x 3(30"/20"/10"), SP 5'	Treppensteigen	Gruppenüberhollauf
18. April*	P2 Stufe um Stufe höher	P1 Crosslauf	Umkehrlauf (10' hin, 9' retour)	schwedisches Fahrtspiel
25. April	P3 Rundenduell	P2 Fahrtspiel ohne Ansage	Schloss Wartenfels (60-70 Min.)	Hügelsprints mit Laufschule
2. Mai	P1 Wendepunktlauf	P3 Hasenjagd	3 x 3(30",20",10"), Serienpause 5'	Fotolauf
9. Mai	„Schweiz bewegt“, ab Dulliken			
16. Mai	P2 Run and Bike	P3 Treppentraining (Kraft)	1000-er-Duell	Treppenlauf mit Variationen
23. Mai	P1 Kreuz + quer über Stock und Stein	P2 Finnenbahn (70')	Jahrgangslauf mit 1' TP	Lockerer DL mit Laufschule
30. Mai	P3 Teamduell	P1 DL mit versch. Tempi	Run and Bike	3 x 5' schneller, 5' TP
6. Juni	Longrun hügelig (Buerwald) ca. 2 Std.			
13. Juni	P2 3 schnelle Km, je 20" schneller	P3 Bergsprints	Pyramide 3', 2', 1', 2', 3' mit 2' TP	Hasenjagd
20. Juni	P1 Finnenbahn, ca 75'	P2 Umkehrlauf	Hügellauf mit Lauftechnik	Pyramidenlauf
27. Juni	P3 Pyramide 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1'	P1 Wartenfels	Progressiver Dauerlauf	Überholläufe mit Rückwärtslaufen
4. Juli	P2 Hydrantensprints	P3 1000 m-Test (Marathon-Vorb.)	Aarelauf	lockerer DL (Kartenzusammenbau)
11. Juli*	Born-Runde oder 1000er-Stägeli, ab Fuchslochhütte, Kappel; anschl. Grillabend			
18. Juli*	ab Däniken, Parkplatz Erlimatthalle (60 - 90 Min.)			
25. Juli*	Rumpel, ab Aldi Otten (60 - 90 Min.)			
1. August*	kein Training 🙄			
8. August*	Tüfelsschlucht, ab Coop Hägendorf			
15. August*	City-Trail-Run, ab Schachenhalle Aarau, Sternlauf zum „Summertime“			
22. August	P2 Dauerlauf variabel	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	Crosslauf	Gruppenüberhollauf
29. August	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	P2 Fotolauf	Fahrtspiele im Gelände	Crosslauf im Wald
5. Sept.	P1 Traillauf	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	Hardwald 70'	Steigerungsläufe
12. Sept.	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	P2 Crescendi diversi	Intervalle 5 x 1' schnell mit 1' TP	Laternenlauf
19. Sept.	P2 Handicap-Lauf	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	Kartenlauf	2 x 5 x 1' erhöhtes Tempo, 1' TP
26. Sept.	Tempoläufe Marathon-Vorbereitung	P3 Schlusslauf	Schlusslauf	Schlusslauf

*Halle geschlossen

P1 = lockeres Training P2 = zügiges Training P3 = intensives Training