

November 2017 / Erholungsperiode

Datum	Zielsetzung	Trainingsmassnahmen	Umfang	Pausen	Intensität	Wettkämpfe
07.11.2017	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			11.11.Kyburglauf
	Aerobe S. Ausdauer	Tempoläufe auf der Bahn	600 / 400 / 200m 5X	200m Traben	Mittel	
		Cool down	20 Min			
14.11.2017	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			19.11 Frauenfelder Halbmarathon
	Aerobe S. Ausdauer	Tempoläufe auf der Alten Landstrasse	1 / 2 / 3 Min 4x	1 / 2 / 2 Min Trabpause	Mittel	
		Cool down	20 Min			
21.11.2017	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			25.11.Basler Stadtlauf
	Aenerobe S. Ausdauer auf Koordination achten	Wiederholungsläufe auf der alten Landstrasse	12 Mal 2 Min	1 Min Traben	Mittel	
		Cool down	20 Min			
28.11.2017	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			3.12 Weihnachtslauf Lachen
	Aerobe S. Ausdauer	Bergläufe auf der Burgstrasse	6 X 3 Min	zurücktraben	Mittel	
		Cool down	20 Min			