

## LC Meilen, Laufträff Trainingsplan August - Dezember 2017

Treffpunkt: Dienstag 18:30 - 19:30 , Sportzentrum Allmend in Meilen

Datum	Zielsetzung	Trainingsmassnahmen	Leitung
22.08.2017	Geselligkeit	Grillabend	Brigitte
29.08.2017	Selbsteinschätzung Schnelligkeit, Kraft	Tempo bestimmt die Würfelzahl 1-6 Gehen bis sehr schnell am Hügel	Brigitte
05.09.2017	Ausdauer, Kraft	Berglauf 10x 1 Min.	Brigitte
12.09.2017	Lauftechnik, Kraft	Schrittfrequenz, Treppentraining Auslaufen Umsetzung Schrittfrequenz	Brigitte
19.09.2017	Ausdauer, Kraft	Steigerungsläufe unterschiedlich lang am Berg Auslaufen DL	Brigitte
26.09.2017	Lauftechnik	Lauf ABC / Schule Auslaufen DL	Brigitte
03.10.2017	ökologischer Laufstyl Ausdauer	Pyramidenlauf 1'-5'/4'-1' Trabpause 2' Faszien lösen Black Roll	Brigitte
10.10.2017	<b>Herbstferien nach Absprache</b>		
17.10.2017	<b>Herbstferien nach Absprache</b>		
24.10.2017	Ausdauer, Kraft	Tobellauf	Georg
31.10.2017	Schnelligkeit, Kraft	30 Sek. - 60 Sek. Hügel	Brigitte
07.11.2017	Ausdauer	1h Dauerlauf auf coupiertes Strecke	Brigitte
14.11.2017	Ausdauer	1h Dauerlauf mit Varianten, Schwerpunkt Rumpf	Brigitte
21.11.2017	Schnelligkeit, Kraft	Hügellauf 10x1 , Auslaufen	Brigitte
28.11.2017	Schnelligkeit, Ausdauer	Tempoläufe 10 -60 Meter, DL	Brigitte
05.12.2017	Ausdauer	DL, Schwerpunkt Arme und Beine	Brigitte
12.12.2017	Ausdauer	Fahrtenspiel	Georg
19.12.2017	Ausdauer	Weihnachtslichter DL	Brigitte

Trainer: Brigitte Moser  
Georg Spörri

079 388 54 77 / brigitte@moser-cc.com  
079 448 86 28 / g.m.spoerri@gmail.ch