

## LC MEILEN, Laufträff Trainingsplan Januar - April 2019

Das Training kann im Winter variieren je nach Strassenverhältnissen

**Treffpunkt: Dienstag 18:30 Uhr, Sportzentrum Allmend in Meilen**

Datum	Zielsetzung	Trainingsprogramm	Leitung
08.01.2019	Ausdauer, Kraft	DL, Mini-Band, 3 Steigerungsläufe	Brigitte
15.01.2019	Ausdauer	Fartlek, Lauf ABC integriert	Brigitte
22.01.2019	Kondition, Kraft	Pyramide 1-5-1 Min., 1 Min. langsam, Mini-Band	Brigitte
29.01.2019	Ausdauer, Kondition	Hügellauf 15-60 Sek., 5 Sek. Aufbau, 10x, auslaufen	Brigitte
05.02.2019	Ausdauer, Kraft	DL Schwerpunkt, Rumpf/Arme, Mini-Band	Brigitte
12.02.2019	Sportferien	Sportferien siehe Teilnehmer Doodle	
19.02.2019	Sportferien	Sportferien siehe Teilnehmer Doodle	
26.02.2019	Kondition	10s/5l,15s/7l,20/10,25/12,... s=schnell, l=langsam	Brigitte
02.03.2019	Ausdauer	DL, Mini-Band, mit Lauf-ABC	Brigitte
12.03.2019	Kraft	Treppentraining, auslaufen	Brigitte
19.03.2019	Ausdauer	Dauerlauf Schwerpunkt Fussarbeit, Rück-, Mittel-, Vorfuss, Mini-Bänder	Brigitte
26.03.2019	HerzKreislauf	15 Min. einlaufen, 10x30' Highspeed, 1" Pause, auslaufen	Brigitte
02.04.2019	Ausdauer	Dauerlauf auf kupierter Strecke, Mini-Band	Brigitte
09.04.2019	Ausdauer, Kraft	Tobellauf, Berg/Tal	Brigitte
16.04.2019	Frühlingsferien	Frühlingsferien siehe Teilnehmer Doodle	
23.04.2019	Frühlingsferien	Frühlingsferien siehe Teilnehmer Doodle	

Trainer: Brigitte Moser  
Georg Spörri

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