

# Trainingsplan April 2024

Datum	Zielsetzung	Trainingsmassnahmen	Umfang	Pausen	Intensität	Wettkämpfe
02.04.2024	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym.	20 Min			
	Aerobe S. Ausdauer	Wiederholungsläufe Bahn	8 x 800m	400m Trabpause	Mittel	6.4.GP Dübendorf
		Cool down	20 Min			
09.04.2024	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			13.4. Runningday Eschenbach
	Aerobe S Ausdauer	Wiederholungsläufe Bahn	200/ 400/ 600/ 800m/1000/1200/1000/ 800 /600 /400 /200m	200m Trabpause	Intensiv	
		Cool down	20 Min			
16.04.2024	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			
	Aerobe S. Ausdauer	Wiederholungsläufe Bahn	6 x 1000m	400m Trabpause 5 Min Serienpause	Mittel	21.4. Zürimarathon
		Cool down	20 Min			
23.04.2024		Einlaufen und Gym	20 Min			
	Aerobe S. Ausdauer	Wiederholungsläufe Bahn	2000m 1600m 1200m 800m 400m 200m 100m	200m Trabpause	Mittel	
		Cool down	20 Min			
30.04.2024	Beweglichkeit	Einlaufen und Gym	20 Min			
	Aerobe S. Ausdauer	Wiederholungsläufe Bahn	3 Serien à 5 X 400m	Trabpause 5 Min	Mittel	1.5.Sihltaler Frühlingslauf
		Cool down	20 Min			