

Trainingsplan



November 2018 – Februar 2019

SCHWERPUNKT

- Mit ruhigen Lauftrainings eine Basis für den Aufbau im Frühjahr schaffen und beim Hallentraining Koordination und Kraft erlangen.

AUSWAHL VON WETTKÄMPFEN

(Details und weiter Angebote: www.swiss-athletics.ch/de/laufguide/online-lauf-guide.html)

10.11.2018 . Langenthaler Stadtlauf

11.11.2018 . Lueg Lauf

24.11.2018 . Basler Stadtlauf

02.12.2018 . Steinhölzlilauflauf

16.12.2018 . Zürcher Silvesterlauf

31.12.2018 . Gippinger Stauseelauf

NOVEMBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
07.11.2018	Einlaufen in der Halle 18.00 / Joggen draussen 18.45 Uhr
14.11.2018	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
21.11.2018	Einlaufen in der Halle 18.00 / Joggen draussen 18.45 Uhr
28.11.2018 b	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
DEZEMBER	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
05.12.2018	Weihnachtsessen im Restaurant Löchlibad Obergoldbach, Infos folgen
12.12.2018	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
19.12.2018	Pilates mit Dorette 18.00 bis 19.00 Uhr
26.12.2018 a	Es findet kein Training statt/Altjahrs-Joggingrunde Freitag 28. Dezember 10.00 Uhr
JANUAR	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
02.01.2019a	Es findet kein Training statt
09.01.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
16.01.2019	Einlaufen in der Halle 18.00 / Joggen draussen 18.45 Uhr
23.01.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
30.01.2019 b	Pilates mit Dorette 18.00 bis 19.00 Uhr
FEBRUAR	GRUPPE 1 / GRUPPE 2
06.02.2019	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr
13.02.2019	Hauptversammlung, Einladung folgt
20.02.2019 a	Joggen Treffpunkt Zentrum 18.45 Uhr (Sportwoche Worb, die Halle bleibt geschlossen)
27.02.2019 b	Hallentraining mit Peter 17.30 bis 19.00 Uhr

^a an diesen Daten bleiben die Garderoben geschlossen.

^b Treff zum Monatshöck nach dem Hallentraining/Lauftraining

✗ Bei sehr ungünstiger Witterung kann das Programm vom Leiter angepasst werden.

LDL	leichter Dauerlauf 75%	SFS	Schwedisches Fahrtspiel	TemL	Tempoläufe >95%
MDL	mittlerer Dauerlauf 80-85%	TP	Trabpause	STL	Steigerungsläufe
SDL	schneller Dauerlauf 90-95%	TL	technische Läufe	LS	Laufschule

Training jeden Mittwoch ab Schulhaus Zentrum, Bahnhofstr. 3, Worb, JoggerInnen und Laufbegeisterte sind herzlich willkommen. Fragen? Annemarie Knobel (Tel: 031 839 04 06) gibt gerne Auskunft.