

Trainingsplan – Lauftraining Sommer 2017 – Trainingsplan							
	Datum	Gruppe 5:00 (Berni / Sandra)	Gruppe 6:00 (Sandra / Berni)	Gruppe 7:00 (Alex)	Nordic Walking	Übungen Sandra/Berni	
1	07.03.2017	Einteilung	Einteilung	Einteilung	Einteilung	eigenes Körpergewicht	
2	14.03.2017	GA1	GA1	GA1	Gewöhnung	eigenes Körpergewicht	
3	21.03.2017	GA1	GA1	GA1	Gewöhnung	eigenes Körpergewicht	
4	28.03.2017	Lauf-ABC	Lauf-ABC	Lauf-ABC	Gewöhnung	eigenes Körpergewicht	
5	04.04.2017	GA1/GA2	GA1/GA2	Waldlauf	Techniktraining	Überraschungstraining	
6	11.04.2017	GA1/GA2	Fahrtenspiel	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Techniktraining	Theraband	
7	18.04.2017	Waldlauf	GA1/GA2	Fahrtenspiel	Techniktraining	Theraband	
8	25.04.2017	Fahrtenspiel	Fahrtenspiel	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Fahrtenspiel	Theraband	
9	07.02.2017	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Waldlauf	Fahrtenspiel	Theraband	
10	02.05.2017	Berglauf	Lange Einheit	GA1/GA2	Fahrtenspiel	Überraschungstraining	
11	09.05.2017	Lange Einheit	Berglauf	Berglauf	Intervalltraining	Gewichtsmanschetten	
12	16.05.2017	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Bergtraining	Gewichtsmanschetten	
13	23.05.2017	Lange Einheit	Lange Einheit	Lange Einheit	Intervalltraining	Gewichtsmanschetten	
14	30.05.2017	Intervalltraining mit Lauf-ABC	Intervalltraining mit Lauf-ABC	GA1	Intervalltraining	Gewichtsmanschetten	
15	06.06.2017	Abschlussevent				Spezialtraining	

GA1= Grundlagentraining 1 (bis 2mmol Laktat)

GA2= Grundlagentraining 2 (bis Laktatsteadystate ca. 4mmol Laktat)