

LA TV Erstfeld

Trainingsplan Sommer/Herbst

W	Datum	Event	Intervalltraining Dienstag	Lauftraining Donnerstag
34	20.08. – 26.08.18	22.08.2018 1. Uner Abendlauf	Surenen-Event **) Brusti Seilbahn, Attinghausen	Dauerlauf Feldli, Altdorf
		23.08.2018 Steve-Events *)		
35	27.08. – 02.09.18	29.08.2018 2. Uner Abendlauf	Bahntraining Feldli, Altdorf	Dauerlauf Krump, Erstfeld
36	03.09. – 09.09.18	02.09.2018 Switzerland Marathon light	Intervalltraining Feldli, Altdorf	Dauerlauf Feldli, Altdorf
		05.09.2018 3. Uner Abendlauf		
37	10.09. – 16.09.18		Bahntraining Feldli, Altdorf	Dauerlauf Krump, Erstfeld
38	17.09. – 23.09.18	20.09.2018 Steve-Events *)	Intervalltraining Feldli, Altdorf	Dauerlauf Feldli, Altdorf
		22.09.2018 Greifenseelauf		
39	24.09. – 30.09.18		Bahntraining Feldli, Altdorf	Dauerlauf Krump, Erstfeld
40	01.10. – 07.10.18	04.10.2018 Steve-Events *)	6-Tage-Rennen Feldli, Altdorf	Dauerlauf Feldli, Altdorf
41	08.10. – 14.10.18		Herbstferien	
42	15.10. – 21.10.18			

Ergänzenden Informationen:

Bitte beachtet, dass das Tempo im Lauftraining am Donnerstag der Situation angepasst werden soll. Sofern am Dienstag der gleichen Woche ein strenges Training stattgefunden hat, soll das Tempo am Donnerstag entsprechend angepasst werden. Der Trainingsinhalt für die einzelnen Trainings kann frei bestimmt werden. Ihr entscheidet also selber, ob ihr einfach locker joggen möchtet, oder zwischendurch auch einmal ein Fahrtspiel oder Bergsprints einbauen möchtet.

- *) Steve-Events – Wie an der Jahresversammlung angekündigt, werden wir in dieser Saison nicht mehr mit Steve-Events zusammenarbeiten. Wir werden an diesen Tagen wie letztes Jahr ebenfalls ein Vereinstraining anbieten.

Selbstverständlich steht es sämtlichen Vereinsmitgliedern weiterhin offen, am Training von Steve-Events teilzunehmen. Allfällige Kosten für dieses Training müssen von allen selbständig getragen werden.

- ***) Siehe separate Ausschreibung. Wie jedes Jahr starten wir unser Herbst-Training mit einem Longjogg über den Surenenpass. Treffpunkt für Läufer ist um 16.30 Uhr bei der Mittelstation Seilbahn-Brüsti. Die Wanderer starten bereits zwei Stunden früher am selben Treffpunkt. Im Anschluss an den Lauf wird im Restaurant Alpenrösli in Engelberg ein feines Nachtessen serviert. Eine Anmeldung für diesen Anlass ist bis 12. August 2018 notwendig.

Erklärung zu den einzelnen Trainingsinhalten:

Bahntraining	Nach einem lockeren Einlaufen im Gelände und allenfalls Laufschuleinheiten findet das eigentliche Training anschliessend im Feldli in Altdorf statt. Es werden dabei unterschiedliche Läufe auf dem Feldli absolviert. Das Auslaufen findet anschliessend wieder im freien Gelände statt. Der Treffpunkt für dieses Training ist jeweils 18.30 Uhr im Feldli in Altdorf.
6-Tagerennen	Nach einem lockeren Einlaufen im Gelände und allenfalls Laufschuleinheiten findet das eigentliche Training anschliessend im Feldli in Altdorf statt. Während rund 30 Minuten werden in Stafettenform Runden im Feldli zurückgelegt. Das Auslaufen findet anschliessend wieder im freien Gelände statt. Der Treffpunkt für dieses Training ist jeweils 18.30 Uhr im Feldli in Altdorf.
Intervalltraining	Nach einem lockeren Einlaufen im Gelände und allenfalls Laufschuleinheiten findet das eigentliche Training ebenfalls im freien Gelände statt. Dies kann wahlweise in der Grundmatte in Schattdorf, auf dem Reussdamm oder an einer weiteren geeigneten Stelle passieren. Das Auslaufen findet anschliessend ebenfalls im freien Gelände statt. Der Treffpunkt für dieses Training ist jeweils 18.30 Uhr im Feldli in Altdorf.
Dauerlauf	Joggingrunde von ca. 60 Minuten in gemässigtem Tempo. Die Teilnehmenden sollten dabei stets in der Lage sein, zu sprechen. Der Treffpunkt für dieses Training ist jeweils 18.30 Uhr alternierend im Feldli in Altdorf, im Krump in Erstfeld oder beim Lidl in Flüelen.