

Trainingsplanung LATV Erstfeld 2024

		Dienstag		Donnerstag	Urner Anlässe
		Dienstagtraining 18.30-19.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	18.30-19.30 Uhr Feldli, Altdorf	
08.01.	14.01.	Dauerlauf Dauer: 60' Armin	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Rita	
15.01.	21.01.	Bergtraining → Einlaufen 10min → Erstfeldertal → Joggen bis zur Fläche hoch (gemütlicher Berglauf) → Auslaufen 10min Martina	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Sascha	
22.01.	28.01.	Dauerlauf Dauer: 60' Armin	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Rita	
29.01.	04.02.	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslrunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min Martina	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Sascha	
05.02.	11.02.	Dauerlauf Dauer: 60' Rita	45min Fitness 45min Spiele	Fasnachtstage	Fasnachtsumzug Erstfeld
12.02.	18.02.	Fasnachtstage	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Kusi	
19.02.	25.02.	→ Einlaufen: 15' Pyramidentraining (1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min zügiges Tempo, dazwischen je 1 min locker) → Auslaufen: 10' Martina	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Sascha	
26.02.	03.03.	→ Einlaufen: 15' Pyramidentraining (1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min zügiges Tempo, dazwischen je 1 min locker) → Auslaufen: 10' Armin	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Sascha	

Sportferien 04.03. - 10.03.2024

11.03.	17.03.	→ Einlaufen 10min 6-7x Taubachrunde (klein oder gross) schnell (ca. 700-800m) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina		Kusi	
18.03.	24.03.	Josefstag	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
				Sascha	
25.03.	31.03.	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin		Kusi	
		Dienstagstraining 18.30 Uhr Feldli, Altdorf			
01.04.	07.04.	<i>Bahntraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'		Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina		Rita	
08.04.	14.04.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf 8 Serien à ½ schnell / ¼ gemütlich → Auslaufen: zurück zum Feldli		Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin		Sascha	
15.04.	21.04.	<i>Bergsprints</i> → Einlaufen: bis nach Attinghausen Beck 8-10 x Bergsprints bis Talstation Brusti-Bahn (Trabpause nach Attinghausen Beck) → Auslaufen: zurück zum Feldli		Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina		Martina	
22.04.	28.04.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiule 6-8 x 400m (Trabpause 2-3min), konstantes Tempo halten, erster und letzter sollte genau gleich schnell gelaufen werden) → Auslaufen: 10'		Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin		Armin	
Frühlingsferien 29.04.-12.05.2024					
13.05.	19.05.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m Trabpause) → Auslaufen: 15'		Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	15. Mai Visana Sprint
		Martina		Rita	
20.05.	26.05.	<i>Intervalltraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiule 4x1000m (immer schneller: 1. gemütlich		Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf	

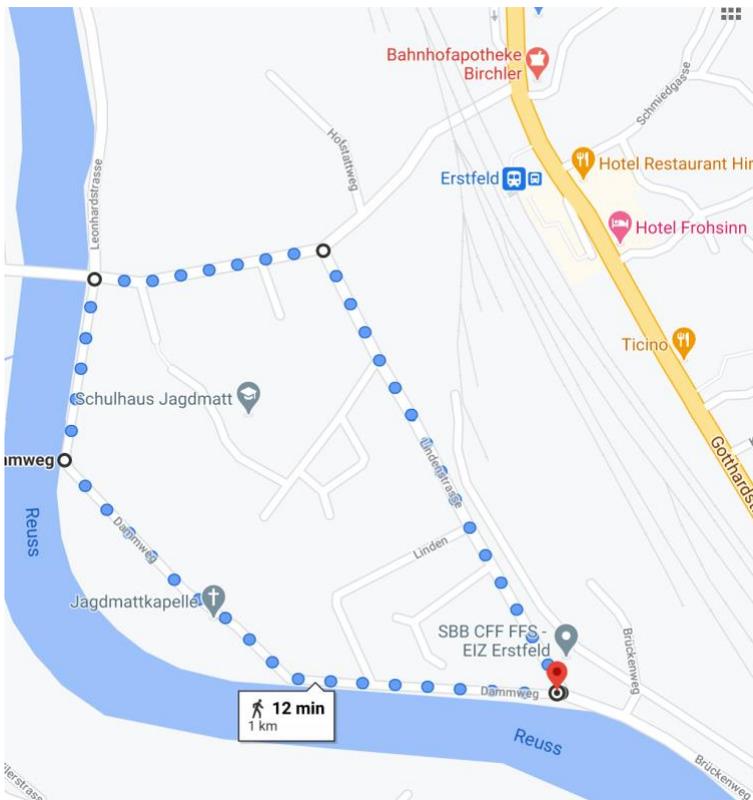
		2. Marathontempo 3. 10km Tempo 4. so schnell wie möglich) → Auslaufen: 10min	Dauer: 60'	
		Armin	Sascha	
27.05.	02.06.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 2 Serien à ¼, ½, ¾, schnell (¼ Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Fronleichnam	02.06.2024 Rütlichschwur- Gedenklauf Seelisberg
		<i>Rita</i>		
03.06.	09.06.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' 5x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	08.06.2024 Jugitag Altdorf
		Kusi	Martina	
10.6.	16.6.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 10min/ Kräftigungsübungen 5min 3 x 1500m schnell (300m Trabpause) → Auslaufen:	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf ca.60min.	
		<i>Armin</i>	Kusi	
17.06.	23.06.	<i>Bergtraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf (Tellbeck) Kirchgasse: 6 Serien à 1x Skipping/1x Laufsprünge bis Gemeindehaus (Trabpause bis Tellbeck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin	Sascha	
24.06.	30.06.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschiule 6-8 x 400m (Trabpause 2-3min), konstantes Tempo halten, erster und letzter sollte genau gleich schnell gelaufen werden) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina	Armin	
01.07.	07.07.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' 5x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin	Sascha	
Sommerferien 08.07. - 18.08.2024				
19.08.	25.08.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/ 800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	21.08.2024 1. Urner Abendlauf
		Kusi	Armin	
26.08.	01.09.	<i>Bahntraining</i> → → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschiule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	28.08.2024 2. Urner Abendlauf

02.09.	08.09.	Bergsprints → Einlaufen: bis nach Attinghausen Beck 8-10 x Bergsprints bis Talstation Brustli-Bahn (Trabpause nach Attinghausen Beck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	04.09.2024 3. Urner Abendlauf
		Rita	Martina	
09.09.	15.09.	Bahntraining → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Lauschule 3 x 1500m schnell (3min Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Kusi	Sascha	
16.09.	22.09.	Intervalltraining → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 5 x 1 Runde schnell (1 Runde Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina	Armin	
23.09.	29.09.	Bahntraining → Einlaufen: 10' 3 Steigerungsläufe 10 x 90" schnell (90" Trabpause) → Auslaufen: 15'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Kusi	Sascha	
30.09.	06.10.	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe 6-Tagerennen → Auslaufen: 10'	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin	Martina	

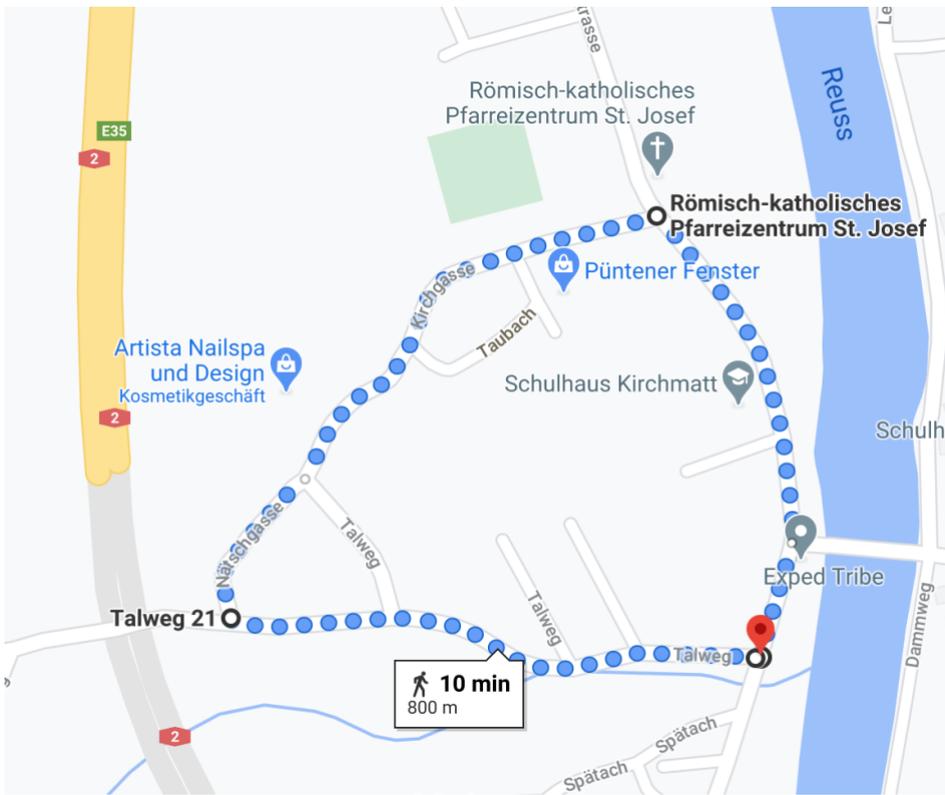
Herbstferien 07.10.-20.10.2024

		Dienstagtraining 18.30-19.30 Uhr Erstfeld, Gemeindefurnhalle	Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Erstfeld, Gemeindefurnhalle	Donnerstagtraining g 18.30-19.30 Uhr Altdorf, Feldli	
21.10.	27.10.	Dauerlauf Dauer: 60' Armin	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Rita	
28.10.	03.11.	Bergintervall Erstfeldertal → Einlaufen 10min → Erstfeldertal: Joggen bis Ranch anschliessend → 2 Kurven runter, 1 schnell hoch....bis man wieder zuunterst ist → Auslaufen 10min Martina	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Sascha	
04.11.	10.11.	Dauerlauf Dauer: 60' Armin	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Kusi	
11.11.	17.11.	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslirunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min Martina	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60' Rita	
18.11.	24.11.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

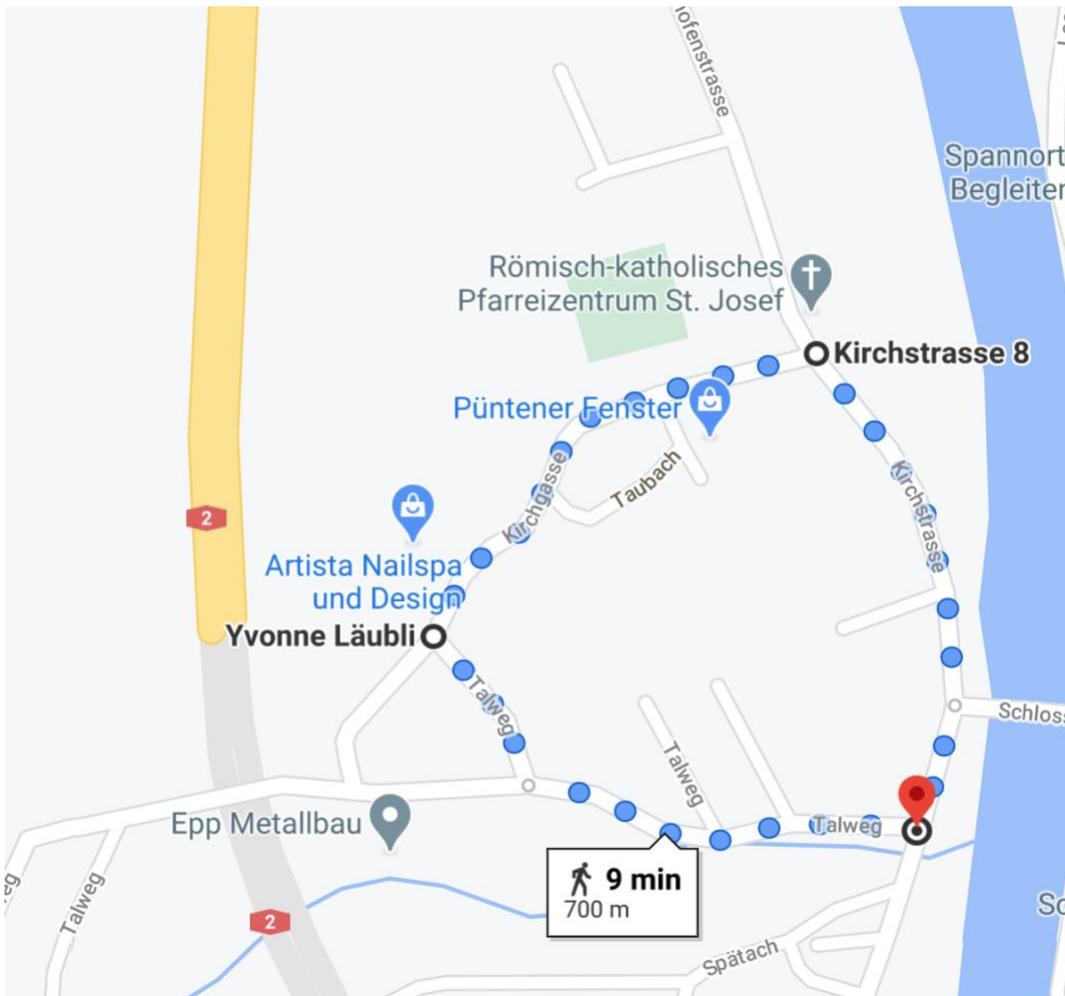
		Armin		Sascha	
25.11.	01.12.	→ Einlaufen 10min 6-7x Taubachrunde (klein oder gross) schnell (ca. 700-800m) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina		Rita	
02.12.	08.12.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin		Kusi	
09.12.	15.12.	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina		Sascha	
16.12.	22.12.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Armin		Rita	
Weihnachtsferien 23.12.-06.01.2025					



Badhüslirunde (ca. 1km)



Taubachrunde gross (ca. 800m)



Taubachrunde klein (ca. 700m)