

Trainingsplanung LATV Erstfeld 2020

		Dienstag	Donnerstag	Anlässe
		Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Gemeindeurnhalle, Erstfeld	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr	
06.01.2020	12.01.2020	Arme	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
13.01.2020	19.01.2020	Beine	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
20.01.2020	26.01.2020	Bauch + Rücken	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
27.01.2020	02.02.2020	Geschicklichkeit + Koordination	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	31.01.2020 Jahresversamm- lung
03.02.2020	09.02.2020	Arme	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
10.02.2020	16.02.2020	Ausdauer	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
17.02.2020	23.02.2020	Laufschule + Spiele	Sportferien	
Sportferien 20.02.-01.03.2020				
02.03.2020	08.03.2020	Bauch + Rücken	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
09.03.2020	15.03.2020	Arme	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	

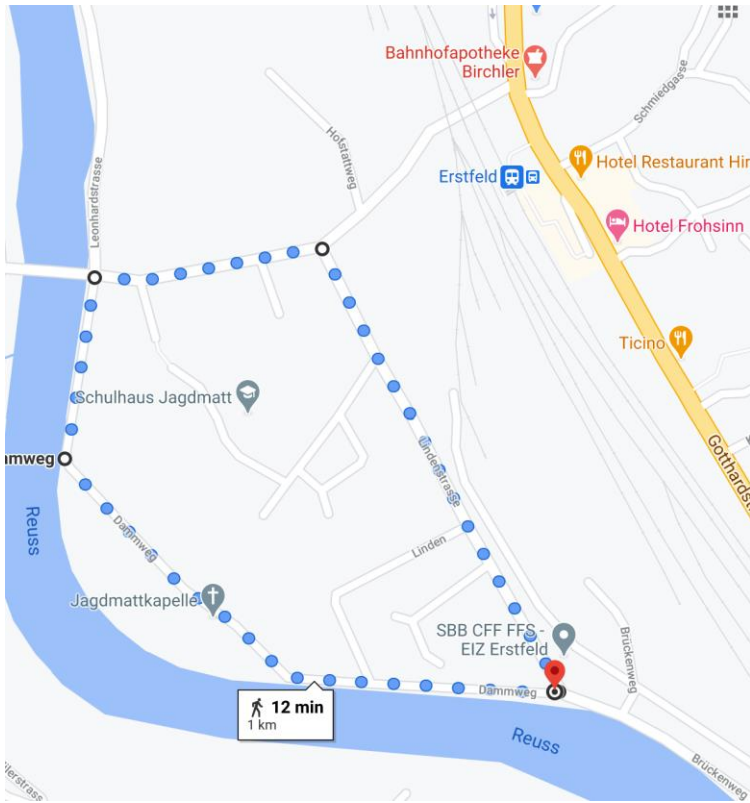
16.03.2020	22.03.2020	CORONA – kein Training		
23.03.2020	29.03.2020	Laufschule + Spiele	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		CORONA – kein Training		
		Dienstagtraining 18.30 Uhr Feldli, Altdorf	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr	
30.03.2020	05.04.2020	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15'	Krump, Erstfeld	
		CORONA – kein Training		
		-	-	
06.04.2020	12.04.2020	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf 8 Serien à ½	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		CORONA – kein Training		
		schnell / ¼ gemütlich → Auslaufen: zurück zum Feldli	-	
13.04.2020	19.04.2020	<i>Bahntraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschule	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		CORONA – kein Training		
		6x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	-	
20.04.2020	26.04.2020	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen	Feldli, Altdorf	
		CORONA – kein Training		
		-	-	
Frühlingsferien 25.04.-10.05.2020				
11.05.2020	17.05.2020	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
		CORONA – kein Training		
		Trabpause) → Auslaufen: 15'	-	
18.05.2020	24.05.2020	<i>Intervalltraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschule	Auffahrt	

		<p>CORONA – kein Training</p> <p>4. so schnell wie möglich) → Auslaufen: 10min</p>		
25.05.2020	31.05.2020	<p><i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf, → Auslaufen: zurück zum Feldli</p> <p>CORONA – kein Training</p>	Feldli, Altdorf	
01.06.2020	07.06.2020	<p><i>Bahntraining</i></p> <p>CORONA – kein Training</p> <p>800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'</p>	Dauerlauf Dauer: 60'	
08.06.2020	14.06.2020	<p><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</p>	Fronleichnam	
15.06.2020	21.06.2020	<p><i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Lauschule 6-8 x 400m (Trabpause 2-3min), konstantes Tempo halten, erster und letzter sollte genau gleich schnell gelaufen werden) → Auslaufen: 10'</p>	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
22.06.2020	28.06.2020	<p><i>1 Bahntraining/oder auf der Strasse</i> → 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'</p>	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
29.06.2020	05.07.2020	<p>→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe <i>6-Tagerennen</i> → Auslaufen: 10'</p>	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
Sommerferien 27.06.-16.08.2020				
17.08.2020	23.08.2020	<p><i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/ 800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause)</p>	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	19.08.2020 1. Urner Abendlauf

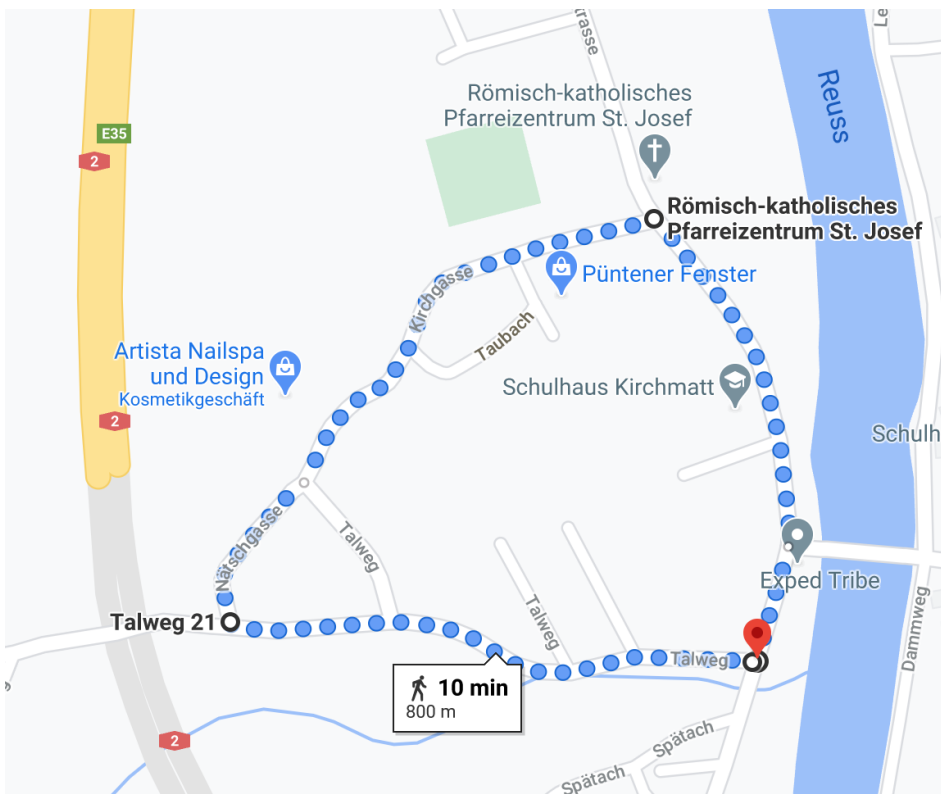
		→ Auslaufen: 10'		
24.08.2020	30.08.2020	Bahntraining → → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	26.08.2020 2. Urner Abendlauf
31.08.2020	06.09.2020	Bergsprints → Einlaufen: bis nach Attinghausen Beck 8-10 x Bergsprints bis Talstation Brusti-Bahn (Trabpause nach Attinghausen Beck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	02.09.2020 3. Urner Abendlauf 06.09.2020 Switzerland Marathon light
07.09.2020	13.09.2020	Bahntraining → → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschule 3 x 1500m schnell (3min Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	11./12.09.2020 Jungfraumarathon
14.09.2020	20.09.2020	Intervalltraining → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 5 x 1 Runde schnell (1 Runde Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	19.09.2020 Greifenseelauf
21.09.2020	27.09.2020	Bahntraining → Einlaufen: 10' 3 Steigerungsläufe 10 x 90" schnell (90" Trabpause) → Auslaufen: 15'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
28.09.2020	04.10.2020	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe 6-Tagerennen → Auslaufen: 10'	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
Herbstferien 03.10.-18.10.2020				
		Dienstagtraining 18.30-19.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr Altdorf, Feldli
19.10.2020	25.10.2020	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'
26.10.2020	01.11.2020	Bergintervall Erstfeldertal → Einlaufen 10min → Erstfeldertal: Joggen bis zur 6. Kurve	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'
				24./25.10.2020 Transruinaulta / Transviamala

		anschliessend → 2 Kurven runter, 1 schnell hoch....bis man wieder zuunterst ist → Auslaufen 10min			
02.11.2020	08.11.2020	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
09.11.2020	15.11.2020	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslirunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
16.11.2020	22.11.2020	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
23.11.2020	29.11.2020	→ Einlaufen 10min 6-7x Taubachrunde (klein oder gross) schnell (ca. 700-800m) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
30.11.2020	06.12.2020	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
07.12.2020	13.12.2020	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
14.12.2020	20.12.2020	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
21.12.2020	27.12.2020	→ Einlaufen 6 Serien à 1x Skipping/1x Laufsprünge (Rubacherweg) ca. 100m → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Weihnachtsferien	

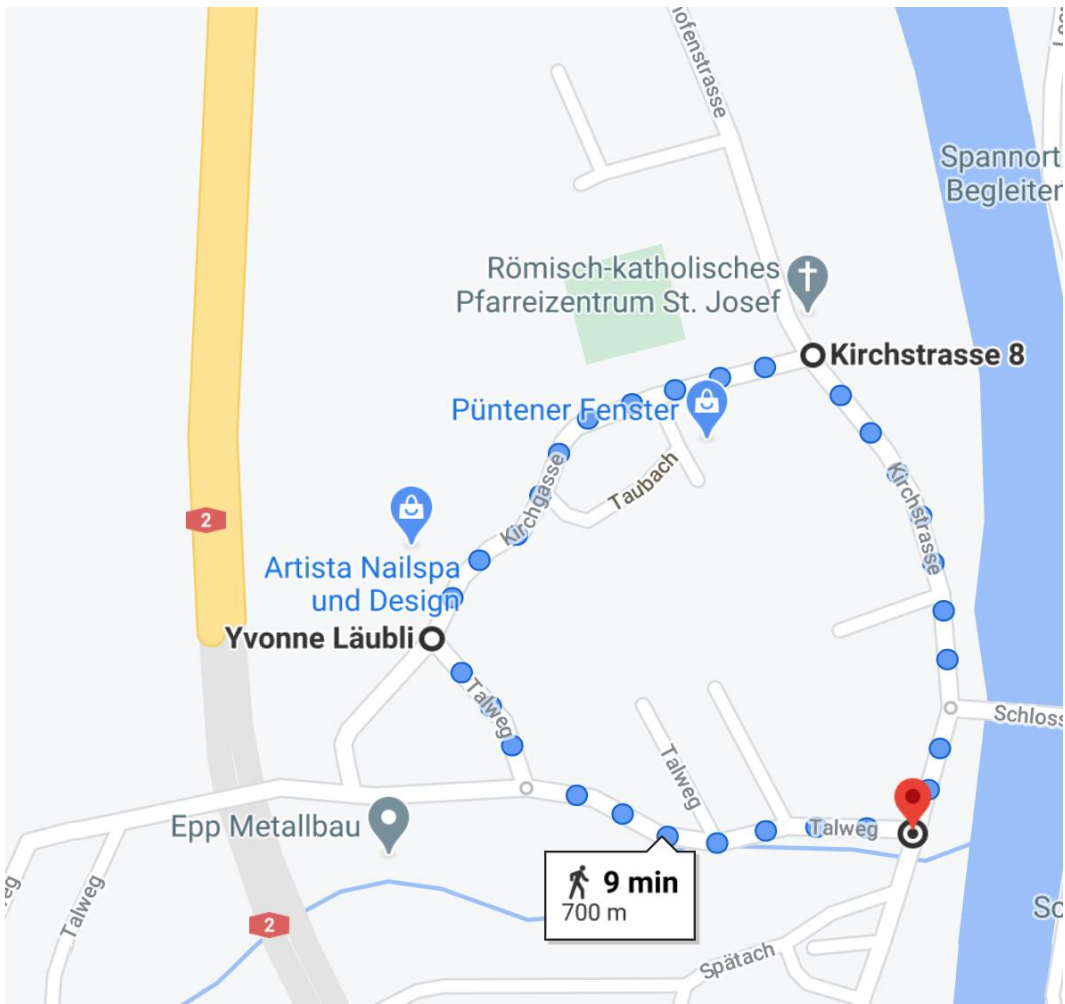
Weihnachtsferien 24.12.-10.01.2021



Badhüslirunde (ca. 1km)



Taubachrunde gross (ca. 800m)



Taubachrunde klein (ca. 700m)