

Trainingsplanung LATV Erstfeld 2021

		Dienstag	Donnerstag	Anlässe
Wechsel in die Sommersaison				
		18.30 Uhr Feldli, Altdorf	18.30-19.30 Uhr Krump, Erstfeld Altdorf, Feldli	
29.03.2021	04.04.2021	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m Trabpause) → Auslaufen: 15'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
05.04.2021	11.04.2021	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf 8 Serien à ½ schnell / ¼ gemütlich → Auslaufen: zurück zum Feldli	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
12.04.2021	18.04.2021	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiule 6x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
19.04.2021	25.04.2021	<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	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
26.04.2021	02.05.2021	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe <i>6-Tagerennen</i> → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
Frühlingsferien: Sa 01. Mai – So 16. Mai 21				
17.05.2021	23.05.2021	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m Trabpause) → Auslaufen: 15'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
24.05.2021	30.05.2021	<i>Intervalltraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiule 4x1000m (immer schneller: 1. gemütlich 2. Marathontempo 3. 10km Tempo 4. so schnell wie möglich) → Auslaufen: 10min	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	28.05.2021 Grillabend LATV Erstfeld

31.05.2021	06.06.2021	Intervalltraining → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 2 Serien à ¼, ½, ¾, schnell (¼ Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Fronleichnamsbrücke	
07.06.2021	13.06.2021	Bahntraining → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/ 800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	12.06.2021 Jugitag Erstfeld
14.06.2021	20.06.2021	Bergtraining → Einlaufen: bis nach Schattdorf (Tellbeck) Kirchgasse: 6 Serien à 1x Skipping/1x Laufsprünge bis Gemeindehaus (Trabpause bis Tellbeck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
21.06.2021	27.06.2021	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe 6-Tagerennen → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
Sommerferien: Sa 26. Juni – So 15. Aug. 21				
16.08.2021	22.08.2021	Bahntraining → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/ 800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
23.08.2021	29.08.2021	Bahntraining → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Lauschule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
30.08.2021	05.08.2021	Bergsprints → Einlaufen: bis nach Attinghausen Landi 8-10 x Bergsprints bis Talstation Brusti-Bahn (Trabpause nach Attinghausen Beck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
06.08.2021	12.08.2021	Bahntraining → Einlaufen: 10' / 5' einfache Lauschule 3 x 1500m schnell (3min Trabpause) → Auslaufen: 10'	Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
13.08.2021	19.08.2021	Intervalltraining → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 5 x 1 Runde schnell (1 Runde Trabpause)	Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	

		→ Auslaufen: zurück zum Feldli			
20.08.2021	26.08.2021	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 10' 3 Steigerungsläufe 10 x 90" schnell (90" Trabpause) → Auslaufen: 15'		Dauerlauf Dauer: 60' Krump	
27.08.2021	03.10.2021	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe <i>6-Tagerennen</i> → Auslaufen: 10'		Dauerlauf Dauer: 60' Feldli	
Herbstferien: Sa 02. Okt. – So 17. Okt. 21					
		18.30-19.30 Uhr Erstfeld, Gemeindefurnhalle	20.00-21.30 Uhr Gemeindefurnhalle, Erstfeld	18.30-19.30 Uhr Altdorf, Feldli	
18.10.2021	24.10.2021	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
25.10.2021	31.10.2021	Bergintervall Erstfeldertal → Einlaufen 10min → Erstfeldertal: Joggen bis zur 6. Kurve anschliessend → 2 Kurven runter, 1 schnell hoch....bis man wieder zuunterst ist → Auslaufen 10min		45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'
01.11.2021	07.11.2021	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	Lucerne Marathon
08.11.2021	14.11.2021	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslirunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min		45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'
15.11.2021	21.11.2021	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
22.11.2021	28.11.2021	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen		45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'
29.11.2021	05.12.2021	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
06.12.2021	12.12.2021	→ Einlaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

		6 Serien à 1x Skipping/1x Laufsprünge (Rubacherweg) ca. 100m → Auslaufen			
13.12.2021	19.12.2021	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
20.12.2021	26.12.2021	«Gässlirännä», Kolonie- Ächerli (Weihnachtsbeleuchtung geniessen) 😊	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

Weihnachtsferien Fr 24. Dez. 21 – So 09. Jan. 22