

# 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 Jahresversammlung
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	<b>Sportferien</b>	
<b>Sportferien 20.02.-01.03.2020</b>				
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	<b>CORONA – kein Training</b>		
23.03.2020	29.03.2020	<b>CORONA – kein Training</b>		

		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 → Auslaufen: 15'		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
06.04.2020	12.04.2020	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 15' 8 → Auslaufen: zurück zum Feldli		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
13.04.2020	19.04.2020	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschule 6x lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
20.04.2020	26.04.2020	→ Einlaufen: 10' Krump, Erstfeld 2 6 → Auslaufen: 10'		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
<b>Frühlingsferien 25.04.-10.05.2020</b>				
11.05.2020	17.05.2020	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Krump, Erstfeld 3 → Auslaufen: 15'		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
18.05.2020	24.05.2020	<i>Intervalltraining</i> → → Einlaufen: 10'/ 5' einfache Laufschule 4 5 3. 10km Tempo 4. so schnell wie möglich) → Auslaufen: 10min		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
25.05.2020	31.05.2020	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf C 2 Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli		<b>CORONA – kein Training</b>
		-	-	
01.06.2020	07.06.2020	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' 8	Krump, Erstfeld	<b>CORONA – kein Training</b>

		200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'		
08.06.2020	14.06.2020	<b>Bergtraining</b> → Einlaufen: bis nach Schattdorf (Tellbeck) Kirchgasse: 6 Serien à 1x Skipping/1x Laufsprünge bis Gemeindehaus (Trabpause bis Tellbeck) → Auslaufen: zurück zum Feldli	<b>Fronleichnam</b>	14.06.2020 Haldiberglauf  14.06.2020 Frauenlauf Bern
15.06.2020	21.06.2020	<b>Bahntraining/oder auf der Strasse</b> → Einlaufen: 15' Pyramidentraining (1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min zügiges Tempo, dazwischen je 1 min locker) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
22.06.2020	28.06.2020	<b>Intervalltraining</b> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschule 8-10 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'	26.06.2020 Lauerzerseelauf
29.06.2020	05.07.2020	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe <b>6-Tagerennen</b> → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>Sommerferien 27.06.-16.08.2020</b>				
17.08.2020	23.08.2020	<b>Bahntraining</b> → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	19.08.2020 1. Umer Abendlauf
24.08.2020	30.08.2020	<b>Bahntraining</b> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	26.08.2020 2. Umer Abendlauf
31.08.2020	06.09.2020	<b>Bergsprints</b> → Einlaufen: bis nach Attinghausen Beck 8-10 x Bergsprints bis Talstation Brusti-Bahn (Trabpause nach Attinghausen Beck)	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	02.09.2020 3. Umer Abendlauf  06.09.2020 Switzerland Marathon light

		→ Auslaufen: zurück zum Feldli		
<b>07.09.2020</b>	<b>13.09.2020</b>	<b>Bahntraining</b> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Lauschule 3 x 1500m schnell (3min Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	11./12.09.2020 Jungfraumarathon
<b>14.09.2020</b>	<b>20.09.2020</b>	<b>Intervalltraining</b> → 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
<b>21.09.2020</b>	<b>27.09.2020</b>	<b>Bahntraining</b> → Einlaufen: 10' 3 Steigerungsläufe 10 x 90" schnell (90" Trabpause) → Auslaufen: 15'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>28.09.2020</b>	<b>04.10.2020</b>	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe <b>6-Tagerennen</b> → Auslaufen: 10'	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	

## Herbstferien 03.10.-18.10.2020

		Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Gemeindeurnhalle, Erstfeld	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr	
<b>19.10.2020</b>	<b>25.10.2020</b>	Geschicklichkeit + Koordination	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	24./25.10.2020 Transruinalta / Transviamala
<b>26.10.2020</b>	<b>01.11.2020</b>	Ausdauer	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>02.11.2020</b>	<b>08.11.2020</b>	10-Kampf-Test	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>09.11.2020</b>	<b>15.11.2020</b>	Arme	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>16.11.2020</b>	<b>22.11.2020</b>	Beine	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
<b>23.11.2020</b>	<b>29.11.2020</b>	Ausdauer	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf	

			Dauer: 60'	
30.11.2020	06.12.2020	Bauch + Rücken	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
07.12.2020	13.12.2020	Geschicklichkeit + Koordination	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
14.12.2020	20.12.2020	Arme	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
21.12.2020	27.12.2020	Laufschule + Spiele	<b>Weihnachtsferien</b>	
<b>Weihnachtsferien 24.12.-10.01.2021</b>				