

Trainingsplanung LATV Erstfeld 2023

		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	
09.01.	15.01.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
16.01.	22.01.	Bergtraining → Einlaufen 10min → Erstfeldertal → Joggen bis zur Fläche hoch (gemütlicher Berglauf) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
23.01.	29.01.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	Jahresversammlung
30.01.	05.02.	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslirunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
06.02.	12.02.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
13.02.	19.02.	→ 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'	45min Fitness 45min Spiele	Fasnachtstage	
20.02.	26.02.	Fasnachtstage	45min Fitness 45min Spiele		Dauerlauf Dauer: 60'
27.02.	05.03.	→ 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'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

Sportferien 04.03. - 12.03.2023

13.03.	19.03.	→ Einlaufen 10min 6-7x Taubachrunde (klein oder gross) schnell (ca. 700-800m) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
20.03.	26.03.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
27.03.	02.04.	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

Wechsel zur Sommersaison

		Dienstagtraining 18.30 Uhr Feldli, Altdorf	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr	
03.04.	09.04.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m Trabpause) → Auslaufen: 15'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
10.04.	16.04.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf 8 Serien à ½ schnell / ¼ gemütlich → Auslaufen: zurück zum Feldli	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
17.04.	23.04.	<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'	

Frühlingsferien 22.04. - 07.05.2023

08.05.	14.05.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Kräftigung 3 x 600m schnell (200m Trabpause) → Auslaufen: 15'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
15.05.	21.05.	<i>Intervalltraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiene 4x1000m (immer schneller: 1. gemütlich 2. Marathontempo 3. 10km Tempo 4. so schnell wie möglich)	Auffahrt	

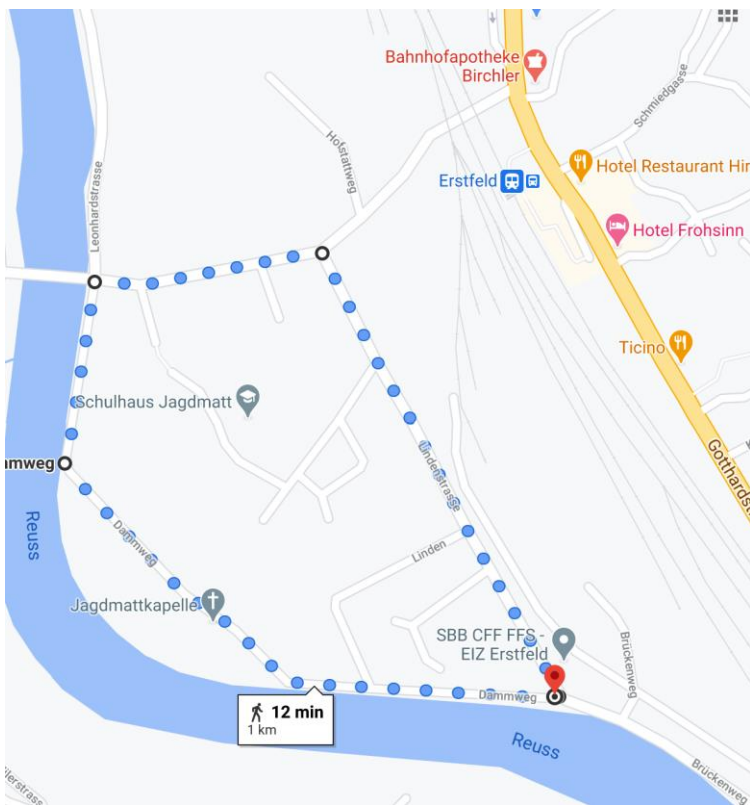
		→ Auslaufen: 10min		
22.05.	28.05.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 2 Serien à ¼, ½, ¾, schnell (¼ Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	Visana Sprint
29.05.	04.06.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' 5x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	Jugitag Bürglen Rütlichschwur Gedenklauf
05.06.	11.06.	<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	Fronleichnam	Haldiberglauf
12.06.	18.06.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschnule 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'	
19.06.	25.06.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' 5x 800m (Trabpause etwa gleich lang wie Belastungszeit) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
26.06.	02.07.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschnule 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'	
Sommerferien 01.07.-20.08.2023				
21.08.	27.08.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 15' Pyramidenlauf 200m/400m/600m/ 800m/600m/400m/ 200m (200m Trabpause) → Auslaufen: 10'	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	1. Urner Abendlauf
28.08.	03.09.	<i>Bahntraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschnule 7x3' schnell (Pause: 2' Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	2. Urner Abendlauf

04.09.	10.09.	<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'	3. Urner Abendlauf
			Martina	
11.09.	17.09.	<i>Bahntraining</i> → → Einlaufen: 10' / 5' einfache Laufschiene 3 x 1500m schnell (3min Trabpause) → Auslaufen: 10'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
18.09.	24.09.	<i>Intervalltraining</i> → Einlaufen: bis nach Schattdorf, Grundmatte 5 x 1 Runde schnell (1 Runde Trabpause) → Auslaufen: zurück zum Feldli	Krump, Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
25.09.	01.10.	<i>Bahntraining</i> → Einlaufen: 10' 3 Steigerungsläufe 10 x 90" schnell (90" Trabpause) → Auslaufen: 15'	Feldli, Altdorf Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	
02.10.	08.10.	→ Einlaufen: 10' Kräftigungsübungen 2 Steigerungsläufe 6-Tagerennen → Auslaufen: 10'	Krump Erstfeld Lockerer Dauerlauf Dauer: 60'	

Herbstferien 07.10.-22.10.2023

		Dienstagtraining 18.30-19.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	Dienstagtraining 20.00-21.30 Uhr Erstfeld, Gemeindeturnhalle	Donnerstagtraining 18.30-19.30 Uhr Altdorf, Feldli	
23.10.	29.10.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
30.10.	05.11.	Bergintervall Erstfeldertal → Einlaufen 10min → Erstfeldertal: Joggen bis Ranch anschliessend → 2 Kurven runter, 1 schnell hoch....bis man wieder zuunterst ist → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
		Martina			
06.11.	12.11.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
13.11.	19.11.	→ Einlaufen 10min 4-5x Badhüslirunde schnell (ca. 1km (siehe Karte)) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	

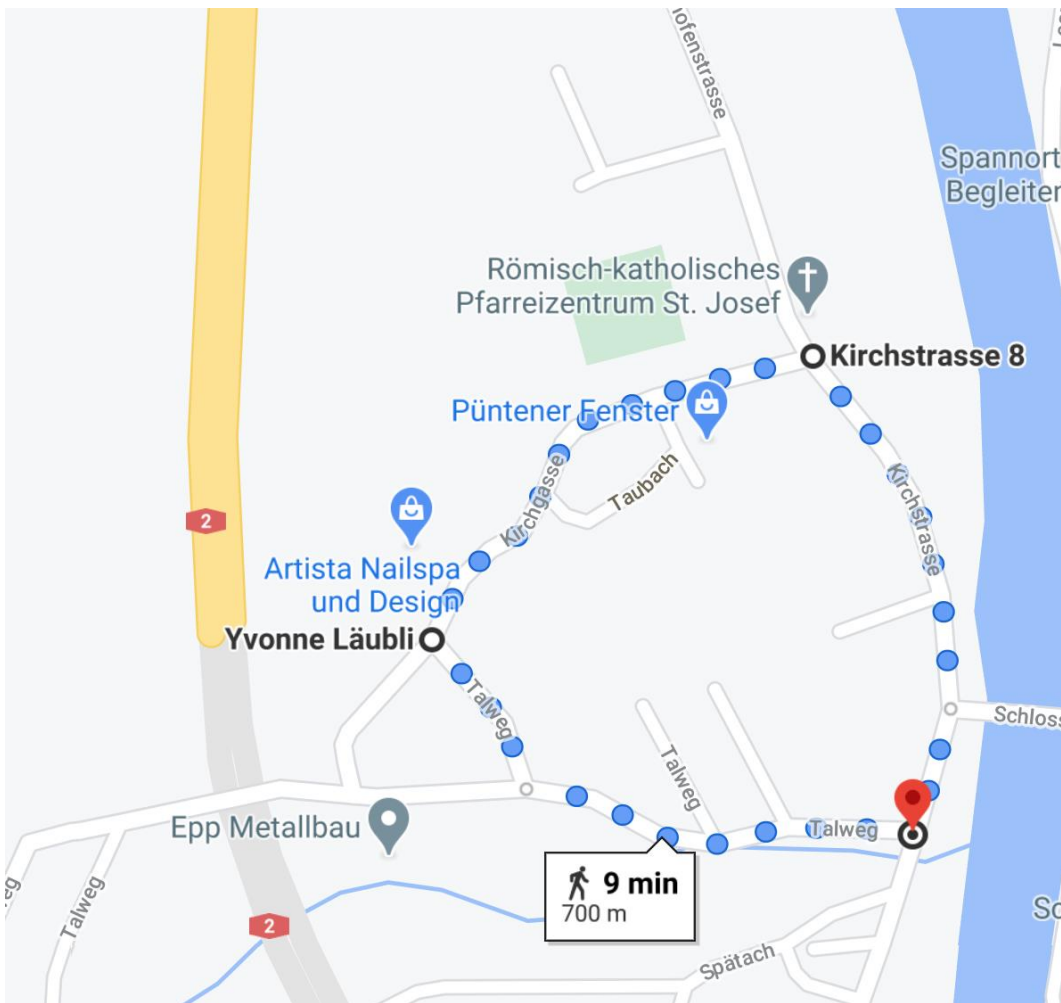
20.11.	26.11.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
27.11.	03.12.	→ Einlaufen 10min 6-7x Taubachrunde (klein oder gross) schnell (ca. 700-800m) → Auslaufen 10min	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
04.12.	10.12.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
11.12.	17.12.	→ Einlaufen Richtung Fust Schattdorf Strassenlampenlauf bis Erstfeld (1 Strassenlampe schnell, 1 Strassenlampe gemütlich) → Auslaufen	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
18.12.	24.12.	Dauerlauf Dauer: 60'	45min Fitness 45min Spiele	Dauerlauf Dauer: 60'	
Weihnachtsferien 23.12.-07.01.2023					



Badhüslirunde (ca. 1km)



Taubachrunde gross (ca. 800m)



Taubachrunde klein (ca. 700m)