

LSV Uetendorf Trainingsplan Januar 2021



Der gemeinsame Trainingsbetrieb wurde bis auf weiteres eingestellt.

Der Trainingsplan gilt als grobe Orientierung, die Wochentage der Trainings sind nur Vorschläge und können beim individuellen Training auch einen Tag früher oder später absolviert werden.

Das Trainerteam bittet alle beim individuellen Training stets die aktuellen Vorschriften der Behörden einzuhalten.

Datum	Tag	Trainingsform	Trainingsdetails
03.01.2021	So	Longjogg	60-90min; lockeres Tempo
05.01.2021	Di	Leichtes Fahrtspiel	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 5-8 Läufe zwischen 300-600m, ebenso lange Trabpause
07.01.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; mittleres Tempo
10.01.2021	So	Longjogg	60-90min; lockeres Tempo, letzte 30min zügiger
12.01.2021	Di	Hügelläufe	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 5-8 Läufe zwischen 400-800m, heruntertraben
14.01.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; mittleres Tempo
17.01.2021	So	Longjogg	60-90min; lockeres Tempo
19.01.2021	Di	Minutenläufe	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 10-20x 1min zügig mit 45sec Trabpausen
21.01.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; mittleres Tempo
24.01.2021	So	Dauerlauf	45-60min; lockeres Tempo
26.01.2021	Di	Testlauf 5km	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 5km auf Tempo
28.01.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; lockeres Tempo
31.01.2021	So	Longjogg	60-90min; 45min lockeres Tempo, zweite 45min zügiger