

TSV-Mittwochsprogramm

Stand 05.06.2021

Laufgruppe	FUN	FITNESS		SPEED
Gruppenziel	ca. 45 min. am Stück durchlaufen	60 min laufen mit unterschiedlichen Tempi - 10km am Stück laufen	60-90 Minuten laufen und schneller werden (Intervalle bis 4:30 min/km)	
Laufleiter/in	Susanne + Karin	Rainer + Frank	Claudia + Peter	Hans + Andrea

Leistungsstärken zu Saisonbeginn	Beginner oder Wiederbeginner (ohne Zeitvorgabe)	Wohlfühltempo	ca. 6:30 min/km - 5:50 min/km	Fortgeschrittene und Wettkampfläufer, die 60 Minuten schneller als 5:50 min/km laufen können
02.06.2021	Herzliche Begrüßung zum Saisonstart mit Gruppeneinteilung, Sichtung der Leistungsstärke, Aufnahme und Infos zum Angebot des TSV Feldkirchen			
09.06.2021	25-35 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Feuerwehr Dornach Dehnen	50 min. lockeres Laufen Dehnen	10 km-Lauf: 3 km locker, 4 km: 5:00 - 5:45 min/km; 3 km locker
16.06.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	7,8km mit 3 leichten Steigerungen Dehnen	10 km laufen in 6:00 min/km Dehnen	75' Laufen davon 10 km im Marathon-Renntempo
23.06.2021	25-35 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Buga Runde Dehnen	50 min. laufen mit 6:00 Dehnen	4 x Bugaberg mit Seerunde (laufend)
30.06.2021	30-40 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Dornacher Runde Dehnen	60 min. laufen mit 6:00 Dehnen	"Treppe": 1', 2', 3', 4', 3', 2', 1' gleichmäßig schnell mit Trabpausen und lockerem Ein- und Auslaufen
07.07.2021	30-40 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	zum Fitschi Dehnen	60 min. laufen mit 6:00 Dehnen	12 km-Lauf: 2 km locker, 8 km zügig (GA 1/2), 2 km locker
14.07.2021	30-40 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	BUGA Runde Dehnen	Steigerungslauf mit 2 BuGa Berg Dehnen	Einlaufen zum Fidschi, GA2-Runden am Fidschi, Auslaufen zur Olympiastraße (Vorbereitung auf unseren Feldkirchenlauf am 19.05.2019) Dehnen
21.07.2021	50-60 min. "Langer Lauf" ganz langsam evtl. mit Gehpausen. Achtung: Trinken nicht vergessen!! Dehnen	Ruhiger Lauf etwas länger Dehnen	60 min. laufen mit 5:55 Dehnen	13 km-Lauf: 2 locker, 2 zügig (GA1/2), 2 locker
28.07.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Hofbräu Runde Dehnen	Lockerer Lauf mit 4 x BuGa-Berg Dehnen	6 x Bugaberg mit Seerunde
04.08.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Dornacher Runde Dehnen	Fidschi Runde mit optionaler Schwimmtheit Dehnen	Brückenauslauf (ca. 120 min) mit 3x2000 zügig Dehnen
11.08.2021	30-40 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Autokino Runde Dehnen	60 min. laufen mit 6:00 Dehnen	"Treppe": 1', 2', 3', 4', 3', 2', 1' gleichmäßig schnell mit Trabpausen und lockerem Ein- und Auslaufen Dehnen
18.08.2021	Ganz langsames Einlaufen bis BUGA-Berg, kleine Berglaufeinheit auf dem BUGA-Berg, langsames auslaufen zurück zum Vereinsheim. Dehnen	Fidschi Runde Dehnen	Lockerer Lauf mit 5 x BuGa-Berg Dehnen	60' ruhiger Dauerlauf mit Steigerungen in Vorbereitung auf Laufevent (Stadtlauf 30.06.19) Dehnen
25.08.2021	15-20 min. einlaufen, ca. 10-15 min. kleines Lauf ABC, 15-20 min. auslaufen (Freiwillig, kleiner Umtrunk für evtl. Anregungen und Erfahrungen.) Dehnen	BUGA Runde Dehnen	Laufen mit Temposteigerungen auf 5:30 Dehnen	"Treppe": 1', 2', 3', 4', 3', 2', 1' gleichmäßig schnell mit Trabpausen und lockerem Ein- und Auslaufen Dehnen
01.09.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	Dornacher Runde Dehnen	Zügiger DL mit anschl. Auslaufen Dehnen	90' Laufen davon 8 km zügig (GA1/2)
08.09.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	BUGA Runde Dehnen	Berglaufvorbereitung mit 6 x BuGa-Berg Dehnen	75' Laufen mit Temporunden am Fidschi und optionaler Schwimmtheit Dehnen
15.09.2021	15-20 min. einlaufen, ca. 10-15 min. kleines Lauf ABC, 15-20 min. auslaufen (Freiwillig, kleiner Umtrunk für evtl. Anregungen und Erfahrungen.) Dehnen	60 min. laufen variable Strecken rund um Feldkirchen Dehnen	10 km Crescendo davon 2km in 6:20 davon 2km in 6:00 davon 2km in 5:50 davon 2km in 5:30 davon 2km in 6:30 Dehnen	6 x Bugaberg mit Seerunde
22.09.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	60 min. laufen variable Strecken rund um Feldkirchen Dehnen	Lockere 10km Runde Dehnen	90' Laufen mit Crescendo Dehnen
29.09.2021	15-20 min. einlaufen, ca. 10-15 min. Fahrt- und Tempospiels, 15-20 min. auslaufen. Dehnen	60 min. laufen variable Strecken rund um Feldkirchen Dehnen	BuGa Runde mit optionaler Schwimmtheit Dehnen	Brückenauslauf (ca. 120 min) mit 3x2000 zügig Dehnen
06.10.2021	50-60 min. "Langer Lauf" ganz langsam evtl. mit Gehpausen Achtung: Trinken nicht vergessen!! Dehnen	60 min. laufen variable Strecken rund um Feldkirchen Dehnen	Laufen mit 3 Temporunden um den Fidschi Dehnen	90' Laufen davon 10 km etwas flotter (GA1/2) Dehnen
13.10.2021	30-45 min. Lauftraining evtl. mit Gehpausen (Grundlagenausdauer) Dehnen	60 min. laufen variable Strecken rund um Feldkirchen Dehnen	Schnelle 8 km Runde Dehnen	90' Laufen davon 12 km etwas flotter (GA1/2) Dehnen