

Trainingsplan O-Tempo Region Winterthur

April

			Was?	Beschreibung:	Zusatz:
1	Fr	Wo 13			
2	Sa		III NOM	Nacht-OL-Meisterschaft	
3	So		III 2. Nat.	Sprint Burgdorf	
4	Mo	Woche 14			
5	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
6	Mi		II OL	Dorf-Sprint Marthalen	Meiers
7	Do		I Lauf	60' extensiv-variabel	
8	Fr				
9	Sa		III SPM	Sprintmeisterschaft	
10	So	III MOM	Mittel-OL-Meisterschaft		
11	Mo	Woche 15			
12	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
13	Mi		II OL	Hünikerwald Tempowechsel	
14	Do		III Lauf	4-6mal 5min Hügelläufe	
15	Fr				
16	Sa		II OL	Pfäffiker-OL	Conconi Kader
17	So		I Lauf	2*60' Extensiv	
18	Mo	Woche 16			
19	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
20	Mi		II OL	Lindberg Schlaufen-OL	Hanselmann
21	Do		III Lauf	6-8*3' TP1.5'	
22	Fr		II OL	Elsass-3-Tage-OL	TL Kader
23	Sa		II OL	Elsass-3-Tage-OL	TL Kader
24	So		II OL	Elsass-3-Tage-OL	TL Kader
25	Mo		II OL	Elsass-3-Tage-OL	TL Kader
26	Di	I Lauf	60' extensiv-variabel	TL Kader	
27	Mi	Woche 17			TL Kader
28	Do		III Lauf	8'6'6' TP2' alternativ: ab 18.30 doppeltes Programm	TL Kader
29	Fr		II Lauf	Schnebelhorn by night Steg ab ca. 18.30Uhr	TL Kader
30	Sa				TL Kader

Trainingsplan O-Tempo Region Winterthur

Mai

			Was?	Beschreibung:	Zusatz
1	So	Woche 18	I Lauf	2*60' Extensiv	
2	Mo				TL kOLibri
3	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	TL kOLibri
4	Mi				TL kOLibri
5	Do		III Lauf	6*4'quer TP2'	TL kOLibri
6	Fr				TL kOLibri
7	Sa		III Lauf	SOLA-Stafette	TL kOLibri
8	So		OL	Schaffhauser-OL	
9	Mo	Woche 19			
10	Di		III Lauf	3*10*15''TP15'' (TP10') alternativ: 60'extensiv	
11	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
12	Do		III Lauf	4*4' TP 3'	
13	Fr				
14	Sa		II Lauf	2'60'extensiv	
15	So		OL	Galgener-OL	
16	Mo	Woche 20			
17	Di		III Lauf	4*4' TP 3' alternativ: 60'extensiv	
18	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
19	Do		I Lauf	45' extensiv-variabel alternativ: 4*4' TP3'	
20	Fr				
21	Sa		III OL	Testlauf Sprint Appenzell	
22	So	III OL	Testlauf Berglauf Churer-OL		
23	Mo	Woche 21			
24	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
25	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
26	Do		III Lauf	8'8'6' TP2' alternativ: ab 18.30 Uhr doppeltes Programm	
27	Fr		II Lauf	Schnebelhorn by night Steg ab ca. 18.30Uhr	

Trainingsplan O-Tempo Region Winterthur

Juni


			Was?	Beschreibung:	Zusatz
1	Mi	Woche 22			
2	Do		III Lauf	4-6*5'Berglauf alternativ:45' extensiv	
3	Fr		III OL	Testlauf Lang	
4	Sa		III OL	Testlauf Mittel	
5	So				
6	Mo	Woche 23			
7	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
8	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
9	Do		III Lauf	6-8*4'quer	3000m
10	Fr				
11	Sa	II OL	Pfingststaffel		
12	So	II OL	Pfingststaffel		
13	Mo	Woche 24			
14	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
15	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
16	Do		III Lauf	4*4' TP 3'	
17	Fr				
18	Sa	Woche 25			
19	So				
20	Mo				
21	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	
22	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
23	Do	III Lauf	4*4' TP 3'	EYOC	
24	Fr			EYOC	
25	Sa			EYOC	
26	So	II OL	5er-Staffel	EYOC	
27	Mo	Woche 26			
28	Di		III Lauf	4*4' TP3'	
29	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	
30	Do		I Lauf	60' extensiv-variabel	

—) :

Trainingsplan O-Tempo Region Winterthur

Juli

			Was?	Beschreibung:	Zusatz	
1	Fr	Woche 26				
2	Sa					
3	So	Woche 27	III OL	3. Nationaler Rümlangerwald		
4	Mo				JWOC	
5	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel	JWOC	
6	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)	JWOC	
7	Do				JWOC	
8	Fr				JWOC	
9	Sa				JWOC	
10	So	Woche 28	II OL	Wsliger-OL	JWOC	
11	Mo				JWOC	
12	Di		I Lauf	60' extensiv-variabel		
13	Mi		II OL	Kartentraining (siehe Programm)		
14	Do					
15	Fr					
16	Sa					
17	So					
18	Mo		Woche 29			
19	Di					
20	Mi					
21	Do					
22	Fr					
23	Sa					
24	So					
25	Mo	Woche 30				
26	Di					
27	Mi					
28	Do					
29	Fr					
30	Sa					
31	So					

 Grundlagen