

PRODUATHLON Lauftreff



Programm 06.09.-25.10.2011

Dienstags, 19:00 Uhr, Eingang Turnhallen BZZ, Zofingen

Nach dem Saisonhöhepunkt Powerman Zofingen gilt es, sich erstmal gut zu erholen und sich danach für die Läufe im Herbst vorzubereiten.

Trainingsprogramm:

Datum	Inhalt
6.9.	Regenerativer Lauf, ca. 45min, ausgiebig dehnen danach
13.9.	1'-2'-3'-2'-1' (90" Pausen)
20.9.	Bergauf: 4x1' schnell - 3x3' schnell - 2x1' schnell Pause hinunter bis Ausgangspunkt
27.9.	10' - 5' - 3' mit 5'P
4.10.	5x400m - 5x800m mit 90" P
11.10.	1'-2'-3'-2'-1' (90" Pausen), verkürzt wegen Hallwilerseelauf
18.10.	3x1' - 3x3' - 3x1' mit 3'P zwischen Serien, 90" P zwischen Intervallen
25.10.	4 Parabel-Läufe 3' in coupiertem Gelände, dazwischen 3'P

Mitteldistanz-Läufe im Herbst 2011, ideal zum Ausklingen der Duathlonsaison:

Datum	Lauf	Bemerkungen
10.9.	Türlerseelauf (Affoltern a.A.), 14.4 km, 160 HD	Schöner Lauf um einen kleinen See in Naherholungsgebiet, anfangs 160 m rauf zum See
17.9.	Rothrister Lauf (10 Meilen)	Coupiertes Lauf im Wald oberhalb Rothrist
15.10.	Hallwilerseelauf (21.1 km)	Halbmarathon, meist auf Single Trails
30.10.	Lucerne Marathon	Dieses Jahr durch den Tunnel...

Tempobezeichnungen

Tempo	Beschreibung	Beispiel für Läufer/in mit 10km Bestzeit von 40 Min in min/km
Trabpause	Nicht schneller als Gehtempo	-
Sehr locker	Bewusst langsam	6:00-5:30
Locker	Sprechen gut möglich	5:30-5:10
Mittel		5:10-4:40
Zügig	Bis max. Marathontempo	4:40-4:25
Schnell	10km-Wettkampftempo	4:00
Sehr schnell	Bis 3km-Wettkampftempo	4:00-3:40

Für Fragen oder Anregungen:

produathlon@gmx.ch | 079 328 51 48

Lukas Baumann