

17.08.	DL mit ABC-Suche
24.08. Bahn, Dynamik	Sikingalauf-Training (U14 und U16 1300m – 1 Runde) 10min EL 10min Lauf ABC (Arme, Schrittfrequenz, Haltung, Fokus) • 300m Startphase, schnell aber nicht Sprint. Tempo finden • 600m gleichmässig und sauber weiterlaufen • 200m Aktiv gegen Erschöpfung ankämpfen. Fokus auf Haltung • 200m Endspurt. Alles geben. Schrittfrequenz erhöhen. • 10min Krafttraining 10min Auslaufen und Dehnen
31.08.	10min EL 10min Lauf-ABC (Fokus: Extrem schnelle Fussgelenksarbeit, kleine Kniehebeläufe auf Raumgewinn, Rasch-Kontakte) 30min Schrittfrequenz • Frequenz Drills: 5x10 Sekunden «schnelle Füße» am Platz/über einen Strich am Boden, danach 30m fliegend beschleunigen • Steigerungsintervalle: 6x300m im Schwellentempo. Vorgabe: Bewusst mit kürzerem, aber schnellerem Schritt laufen (Ziel: ca. 175-180m Schritte/Min.) • Kurze Stabi: 2 Runden à 45 Sek Plank 10min Auslaufen und Dehnen
07.09.	TREFFPUNKT BEIM BIBER!! Dauerlauf • Dauerlauf aufs Gebenstorferhorn 10min Auslaufen und Dehnen
14.09.	10min EL 10min Lauf-ABC 30min Kraft-Laufwechsel • Läuferin A läuft eine Runde 400m • Läuferin B macht eine Kraftübung, dann wechsel • Übungen: Kniebeugen, Plank, Lunges, Liegestütze 10min Auslaufen und Dehnen
21.09.	10min EL (beim Einlaufen Leute mit ABC Grüßen) 10min Lauf ABC 30min Intervalle • Intervalle 6x3min (zone 3) • Kraftstabi (Plank)

	10min Auslaufen und Dehnen
28.09.	FERIEN
05.10.	FERIEN
12.10.	TREFFPUNKT BEIM BIBER!! 10min EL 10min Lauf-ABC (Kniehebelauf bergauf, Hopserlauf bergauf) 30min Hügel • 8x zügiges Laufen bergauf, locker hinuntertraben • Oben angekommen jeweils direkt: 10 Ausfallschritte pro Bein • Unten angekommen jeweils direkt: 10 Liegestütze • Nach 8 Wiederholungen: 5 Minuten sanftes Auslaufen im flachen Gelände und 5min Side-Plank. 10min Auslaufen und Dehnen
19.10.	10min EL 40min Fahrtspiel auf Zeit • DL im Gelände. Wechseln in der Führung. Jede Läuferin bestimmt einmal für 5 Minuten das Tempo und gibt 2 Tempowechsel (langsam oder schnell) vor. 10min Auslaufen und Dehnen
24./25.	Zeitungstellung (Trainingszeit wieder von 18.00-19.00)
26.10. Kraft, Tempo, Stabi	10min EL 10min Lauf-ABC/Stretching 30min Full-Body Workout • 45 Sek Belastung/15 Sek Pause • Squat Jumps, Liegestütze, Ausfallschritt im Gehen, Plank mit Antippen der Schultern, Dips an Bank, Mountain Climbers, Brücke Beckenanheben • Nach jeder Runde 2 Minuten Pause 10min Auslaufen und Dehnen
02.11.	10min EL 10min Lauf-ABC 30min Pyramiden-Intervalle • Tempo: Zone 3 zügig • Pause jeweils die Hälfte der Belastungszeit trabend • 1min-2min-3min-4min-3min-2min-1min 10min Auslaufen und Dehnen
09.11.	10min Einlaufen 40min Trail-Run mit Kraft • 40min Dauerlauf. Alle 7-8min stoppen für 1min Kraftübung

	Wandsitz am Baum, Liegestütz an Baumstamm, Ausfallschritt im Stand, Planks 10min Auslaufen und Dehnen
16.11.	10min EL 10min Lauf-ABC (Frequenz-Schwerpunkt: Anfersen mit schneller Frequenz, Prellsprünge) 30min Bahnlauf mit hoher Kadenz 200m Runde 8 Durchgänge: erste Hälfte mit extrem hoher Schrittfrequenz (kurzer Schritt, schnelle Armarbeit), zweite Hälfte in langem, lockerem Schritt traben. - Dazwischen jeweils 1min Pause 10min Auslaufen und Dehnen
23.11. GA und Stabi	TREFFPUNKT BEIM BIBER!! 10min EL 10min Lauf-ABC (Fokus auf Sprunggelenkskräftigung) 30min Treppentraining 6x jede Stufe (hohe Frequenz) 6x jede zweite Stufe (Kraft) - Runtergehen = Trabpause 10min Rumpf-Stabi (Plank oder Superman) 10min Auslaufen und Dehnen
30.11.	10min EL 10min Lauf-ABC 30min Ausdauer Schattenlauf (Zone 2-3) - Läuferin A läuft vorweg und gibt das Tempo vor, Läuferin B läuft exakt im gleichen Schritt als Schatten hinterher. - Alle 3 Minuten fliegend wechseln 2 Sätze à 12 Minuten 10min Auslaufen und Dehnen
07.12.	10min EL 10min Lauf-ABC 30min Gelände-Fartlek 30min durchgehender Dauerlauf - Tempowechsel orientieren sich an Umgebung: bei jedem leichten Anstieg wird das Tempo bewusst hochgehalten, in der Ebene flach und ruhig. 10min Auslaufen und Dehnen
14.12.	10min EL 40min Dauerlauf mit Kraft 20min ruhig und gleichmässiger Zone2

	• 20min Zirkelkraft im Stehen: 4 Runden à Squats, Ausfallschritte, High Knees auf der Stelle, Nike Übung. 10min Auslaufen und Dehnen
21.12.	FERIEN
28.12.	FERIEN
04.01.	TREFFPUNKT BEIM BIBER!! 10min EL 10min Lauf-ABC 30min Paar Schwellenlauf • 5x ca 400m im Schwellentempo (75-80%) zu zweit um das Feld beim Biber laufen • Nach jedem 400m-Lauf 200m (halbes Feld) Trabpause 10min Auslaufen und Dehnen
11.01.	10min EL 40min Tempodauerlauf • 10min joggen • 20min zügig (Unterhaltung nur in kurzen Sätzen) • 10min joggen 10min Auslaufen und Dehnen
18.01.	TREFFPUNKT BEIM BIBER!! 10min EL 10min Lauf-ABC am Hang 30min Bergläufe (Untersiggenthal) • 6-8x berghoch (Arme aktiv mitnehmen) • Hinuntergehen als Trabpause • 10min Rumpfttraining (Planks, Ausfallschritte) 10min Auslaufen und Dehnen
25.01. Saisonvorb. & Rhythmus	10min EL 10min Lauf-ABC (Fokus auf Frequenz: Fussgelenkarbeit und Dribbling) 30min Frequenztraining • 4 Sätze à 3 Minuten: • 3 Min alle 30 Sek wechseln: 30 Sek hohe Schrittfrequenz <-> 30 Sek lange, entspannte Schritte • Zwischen den Sätzen 2 Minuten Trabpause 10min Auslaufen und Dehnen
01.02.	10min EL 10min Lauf-ABC 30min 12min Lauf • 12min Testlauf auf der Bahn • 5min Gehen und trinken

	13min Partner-Kraftabschluss: zu zweit gegenseitig stabilisieren (z.B. Partner-Plank mit High-Five, Ausfallschritte gegenüber...) 10min Auslaufen und Dehnen
08.02.	FERIEN
15.02.	FERIEN

1.6. 400m Weltrekordstaffel 1min06, 800m 2min15