

Trainingsplan 2018

Einstimmungsphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 1			
06. März 2018	Begrüssung, «sich Kennenlernen». Grundlagenausdauer	Kurze Einführung. Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down mit Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
Woche 2			
13. März 2018	Grundlagenausdauer Lauftechnik, Beweglichkeit	Warm-up, Lauf-ABC Fahrtspiel 1x5', 5x1', P. 2', Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30-40 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
Woche 3			
20. März 2018	Grundlagenausdauer Lauftechnik	Warm-up, Kräftigungsübungen, 8x2', P. 2', Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
25. März 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr



Kontakt: **Carmela Tosi**, Brückfeldstrasse 43, 3012 Bern, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2018

Aufbauphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 4			
27. März 2018	Grundlagenausdauer Lauftechnik Beweglichkeit	Warm-up, Lauf-ABC Fahrtspiel 1'-2'-3'-3'-2'-1', P.2' Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Schwunggymnastik Dauerlauf 40-60 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer		
Woche 5			
03. April 2018	Intensive Ausdauer Beweglichkeit, Koordination	Warm-up, Schwunggymnastik Hügel 3-4x600m Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 40 Min. Lauf ABC Cool down	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
Woche 6			
10. April 2018	Intensive Ausdauer Beweglichkeit	Warm-up, 15' Einlaufen, HIIT 30"-20"-10" 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 40 Min. Lauf ABC Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Langlauf, Ski etc.)	individuell



Kontakt: **Carmela Tosi**, Brückfeldstrasse 43, 3012 Bern, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2018

Vorwettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 7			
17. April 2018	Intensive Ausdauer	Warm-up, Kräftigungsübungen, 25' Fahrtspiel schwedisch Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Schwunggymnastik Dauerlauf, 40-50 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
22. April 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
Woche 8			
24. April 2018	Intensive Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Treppenlaufprogramm 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Schwunggymnastik Dauerlauf 60 Min. Lauf ABC 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Biken, Velo, Aerobic etc.)	individuell
Woche 9			
01. Mai 2018	Intensive Ausdauer Lauftechnik/ Koordination	Warm-up, Schwunggymnastik 10' Einlaufen, 25' Fahrtspiel 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Biken, Velo, Aerobic etc.)	individuell
Woche 10			
08. Mai 2018	Intensive Ausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Intervall 3x1000m Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Ausdauer, Tapering	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf leicht 20 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell



Kontakt: **Carmela Tosi**, Brückfeldstrasse 43, 3012 Bern, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2018

Wettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 11			
15. Mai 2018	Regeneration Wettkampfvorbereitung	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Dauerlauf mit 4 Steigerungsläufen	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen Schwunggymnastik Dauerlauf leicht, 20-40 Min., Stretching	individuell
19. Mai 2018	Wettkampf	Grand-Prix von Bern „Die 10 schönsten Meilen der Welt“	
Woche 12			
22. Mai 2018	Extensive Ausdauer Regeneration	DL leicht ca. 30 – 40 Min. dazw. Lauftechnik/Koordination	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 60-80 Min. 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
Woche 13			
29. Mai 2018	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination HIIT 6x10“	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf regenerativ 40-50 Min. oder Alternativsport, Stretching	individuell
Woche 14			
05. Juni 2018	Extensive Ausdauer Wettkampfvorbereitung	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination 3x2' Wettkampftempo, P. 3'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Regeneration Beweglichkeit	Lauftechnik, Dauerlauf leicht, 20 Min., Stretching, 3 Steigerungsläufe	individuell
10. Juni 2018	Wettkampf	Schweizer Frauenlauf Bern 5km / 10km	

