

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

Fortgeschrittene 2

mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Carmela Tosi**, Herrenwäldlirain 15, 3065 Bolligen, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2017

Einstimmungsphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 1			
07. März 2017	Begrüssung, «sich Kennenlernen». Grundlagenausdauer	Kurze Einführung. Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down mit Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	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			
14. März 2017	Grundlagenausdauer Lauftechnik, Beweglichkeit	Warm-up, Lauf-ABC Fahrtspiel 6x1', 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			
21. März 2017	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
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	Individuell

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand-Prix von Bern 2017!

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

Fortgeschrittene 2 mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Carmela Tosi**, Herrenwäldlirain 15, 3065 Bolligen, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2017 Aufbauphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 4			
28. März 2017	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
02. April 2017	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
Woche 5			
04. April 2017	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			
11. April 2017	Intensive Ausdauer Beweglichkeit	Warm-up, 15' Einlaufen, Fahrtspiel 4x3', P. 2' 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
Woche 7			
18. April 2017	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
23. April 2017	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand-Prx von Bern 2017!

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

Fortgeschrittene 2

mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Carmela Tosi**, Herrenwäldirain 15, 3065 Bolligen, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2017

Vorwettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 8			
25. April 2017	Intensive Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf mit Treppenläufen 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			
02. Mai 2017	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			
09. Mai 2017	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
13. Mai 2017	Wettkampf	Grand-Prix von Bern „Mit Genuss ins Ziel“	

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand-Prix von Bern 2017!

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

Fortgeschrittene 2 mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Carmela Tosi**, Herrenwäldlirain 15, 3065 Bolligen, 078 803 49 30, carmela.tosi@bluewin.ch

Trainingsplan 2017 Weiterführung für Frauenlauf und Sommersaison

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 11			
16. Mai 2017	Regeneration	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Dauerlauf, Rückblick GP von Bern	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-50 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf, 40-60 Min. Stretching	individuell
Woche 12			
23. Mai 2017	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4min-2x2min-4x1min- 8x30s	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			
30. Mai 2017	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x1km, Pause 2'	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			
06. Juni 2017	Intensive Ausdauer Wettkampfvorbereitung	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination HIIT 30-20-10, 5 Serien	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Carmela Tosi
	Regeneration Beweglichkeit	Lauftechnik, Dauerlauf leicht, 20 Min., Stretching,	individuell
11. Juni 2017	Wettkampf	Schweizer Frauenlauf Bern 5km / 10km	

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.