



SG Schönthal Premeischl



Vorbereitung Saison 2017 / 2018

Tag	Datum	Art	Liga	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Uhrzeit	Spielort	Sonstiges	
Samstag	03.06.2017	Lauftraining	1	Grundlagenausdauer GA 1	Ausdauerlauf nach der Dauerperiode (lockerer Lauf)	<u>Zeit / Puls</u> ca. 60 min. ca. 140		Ziel dieser ersten 4 Läufe: Steigerung/Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit, d.h. der Organismus stellt die Energie in Form von Sauerstoff zur Verfügung. → also: <input type="checkbox"/> Steigerung der Ausdauer <input checked="" type="checkbox"/> Verbesserung der aeroben Kapazität	
Dienstag	06.06.2017	Lauftraining	2	Grundlagenausdauer GA 1	Ausdauerlauf nach der Dauerperiode (lockerer Lauf)	<u>Zeit / Puls</u> ca. 60 min. ca. 140			
Donnerstag	08.06.2017	Lauftraining	3	Grundlagenausdauer GA 1	Ausdauerlauf nach der Dauerperiode (lockerer Lauf)	<u>Zeit / Puls</u> ca. 60 min. ca. 140 (max 160)			
Samstag	10.06.2017	Lauftraining	4	Grundlagenausdauer GA 1	Ausdauerlauf nach der Dauerperiode (lockerer Lauf)	<u>Zeit / Puls</u> ca. 60 min. ca. 140 (max 160)			
Montag	12.06.2017	Lauftraining	5	Grundlagenausdauer GA 2	Fahrtspiel 10 min. einlaufen 30 min. Fahrtspiel (ständiger Wechsel zwischen Dauerlauf und Tempolauf) 10 min. austraben (im Bereich des Fahrtspiels bitte keine vollständige Erholung)	<u>Zeit / Puls</u> ca. 50 min. ca. 160 -170		Ziel dieser Läufe: - Verschiebung der Laktatschwelle nach oben - Verbesserung des Laktat Abbaus → also: Laktat beeinträchtigt den Muskel!	
Mittwoch	14.06.2017	Lauftraining	6	Grundlagenausdauer GA 2	Ausdauerlauf mit höherem Tempo	<u>Zeit / Puls</u> ca. 45 min. ca. 160 - 170			
Donnerstag	15.06.2017	Lauftraining	7	Regenerationslauf		<u>Zeit / Puls</u> ca. 30 min. ca. 140			
Freitag	16.06.2017	Lauftraining	8	Grundlagenausdauer GA 2	- 10 min. „Einlaufen“ dann 5X folgenden Ablauf hintereinander: 60 sec. Dauerlauf 10 sec. Tempolauf (ca. 90%) 30 sec. Traben 10 sec. Tempolauf (ca. 75%) 10 sec. Traben - 10 min. Auslaufen	<u>Zeit / Puls</u> ca. 35 min.			
Montag	19.06.2017	Training				19:00	Schönthal		
Mittwoch	21.06.2017	Training				19:00	Schönthal		
Freitag	23.06.2017	Training				19:00	Schönthal		Spielersitzung Klosterschänke
Sonntag	25.06.2017	Spiel	Mix aus I & II	Sinzing I	SG Schönthal/Premeischl	18:00	Sinzing	Becht Premeischl	
Montag	26.06.2017	Training				19:00	Premeischl		
Mittwoch	28.06.2017	Training				19:00	Premeischl	Spielersitzung Becht Premeischl	
Samstag	01.07.2017	Turnier	Mix aus I & II	SG Schönthal/Premeischl			Schönthal	Schwarzachfest	
Sonntag	02.07.2017	Turnier	Mix aus I & II	SG Schönthal/Premeischl			Schönthal	Schwarzachfest	
Montag	03.07.2017	Lauftraining		Regenerationslauf		<u>Zeit / Puls</u> ca. 30 min. ca. 140			
Dienstag	04.07.2017	Training				19:00	Premeischl		
Donnerstag	06.07.2017	Training				19:00	Premeischl	Spielersitzung Becht Premeischl	
Sonntag	09.07.2017	Spiel	B-Klasse	Chammünster II	SG Schönthal/Premeischl	17:00	Chammünster	Becht Premeischl	
Sonntag	09.07.2017	Spiel	Kreisliga	Chammünster I	SG Schönthal/Premeischl	19:00	Chammünster	Becht Premeischl	
Montag	10.07.2017	Training				19:00	Premeischl		
Mittwoch	12.07.2017	Training				19:00	Premeischl	Spielersitzung Becht Premeischl	
Freitag	14.07.2017	Spiel	B-Klasse	SG Schönthal/Premeischl	Miltach II	18:15	Schönthal	Klosterschänke Schönthal	
Freitag	14.07.2017	Spiel	Kreisliga	SG Schönthal/Premeischl	Miltach I	20:00	Schönthal	Klosterschänke Schönthal	
Sonntag	16.07.2017	Spiel	B-Klasse	SG Schönthal/Premeischl	Chambtal II	16:00	Schönthal	Klosterschänke Schönthal	
Sonntag	16.07.2017	Spiel	Kreisliga	SG Schönthal/Premeischl	Chambtal I	18:00	Schönthal	Klosterschänke Schönthal	
Montag	17.07.2017	Lauftraining		Regenerationslauf		<u>Zeit / Puls</u> ca. 30 min. ca. 140			
Mittwoch	19.07.2017	Training				19:00	Schönthal		
Freitag	21.07.2017	Training				19:00	Schönthal	Spielersitzung Klosterschänke	
Sonntag	23.07.2017	Spiel		SG Schönthal/Premeischl I	SG Schönthal/Premeischl II			oder: SAISONAUFTAKT 1. MANNSCHAFT	