

Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Winter/Frühling 2019

Januar			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	2	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	6	Weinfelden	Winterlaufcup
Montag	7	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 8' im MRT; P8' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	9	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	11	Oberwiesen/Niederwil	3 kleine Runden (1.6/1.6/1.6 km) im 10kmRT; Pause 3min (oder ZLC am Sa)
Samstag	12	Dietikon	Züri Laufcup
Montag	14	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 10' im MRT; P10' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	16	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	18	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runde, 2 mittlere Runden (1.6/2.6/2.6 km) im 10kmRT; P 3min
Sonntag	20	Henau	Winterlaufcup
Montag	21	Laufräff	Dauerlauf, davon 2x 15' im MRT; P15' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	23	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	25	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 1 mittlere, 1 grosse Runde (1.6/2.6/4.4 km) im 10kmRT; P 3/4min
Montag	28	Laufräff	Dauerlauf, davon 2x 10' im MRT+10s; P10' langsam, gegen Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	30	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Februar			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	4	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 8' im HMRT+10-20s; P8' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	6	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	8	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min (oder WLC am Sa)
Samstag	9	Frauenfeld	Winterlaufcup
Sonntag	10	Wildhaus/Alt St.Johann	Schneeschuhwanderung
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 10' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	13	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	15	Oberwiesen/Niederwil	1 mittlere Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Samstag	16	Grabenstrasse	GV / LSV
Montag	18	Laufräff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-20s; P5' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	20	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	22	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Samstag	23	Göttighofen	Winterlaufcup
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-20s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	27	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

März			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Samstag	2	Winterthur	Züri Laufcup/Vereinsmeisterschaft, 11 km
Montag	4	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	6	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	8	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse, 1 mittlere, 1 kleine Runde (4.4/2.6/1.6 km) im 10kmRT; P 4/3min
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-20s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	13	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	16	Eschenbach	RunningDay, 10.2 km
Montag	18	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	20	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	23	Schollenholz	Vereinslauf 16.2 km
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	27	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	30	Männedorf	ZLC Männedorf
Sonntag	31		SOMMERZEIT

April			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	1	Laufräff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	3	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	5	Oberwiesen/Niederwil	4 kleine Runden (1.6 km) im 10kmRT; Pause 4min (oder ZLC am Sa)
Samstag	6	Dübendorf	Züri Laufcup
Montag	8	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 10' im 10kmRT+10-25s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	10	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	12	Oberwiesen/Niederwil	3 mittlere Runden (2.6 km) im 10kmRT; Pause 4min
Montag	15	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10s; P5' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	17	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Karfreitag	19	Oberwiesen/Niederwil	2 grosse Runden (4.4/4.4 km) im 10kmRT; P 4min
Ostermontag	22	Laufräff	Dauerlauf, davon 10x 1min schnell; P2' langsam/traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	Wil	Wiler Waldlauf / Vereinsmeisterschaft, 10 km
Sonntag	28	Zürich	Züri Laufcup Cityrun / Marathon
Montag	29	Laufräff	Dauerlauf, davon 2x 15' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s

[] = Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Der neue Trainingsplan Winter/Frühling 2019 ist da! Der Spass am Laufen sowie die gemeinsamen Trainings sollen in der Vorbereitung auf die kommende Wettkampfsaison im Vordergrund stehen. Im Januar und Februar ist am Mittwoch, wie bereits jedes Jahr, alle 14 Tage die Strecke über den Geigenhof eingeplant. Zeitgleich kann aber auch ab dem Schulhaus Oberwiesen trainiert werden - bitte absprechen!

Ab Januar sind am Montag wieder Fahrtspiele/Tempoläufe eingeplant und freitags Intervalltrainings nach Plan. Freitagtrainings bitte absprechen! Nach der Umstellung auf Sommerzeit (30./31. März) trainieren wir ab dem Mittwoch 3. April mit Treffpunkt SIGG.

Macht Werbung für unsere Trainings bei Kollegen, Partnern und an eurem Arbeitsplatz.
Es macht doch mehr Spass in einer Gruppe zu trainieren.

E = Erholungswoche; L= leichte Woche, M = mittelstrenge Woche, S = strenge Woche, WK = Wettkampfwoche

**Ein verletzungsfreies Jahr wünscht Euch
Trainingsleiter Curdin bzw. Marco**

28.12.2018