

# Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Frühling / Sommer 2019

Mai			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	3	Auenfeld	Intervall 5x 400/200m; Pause 100m Gehen + 100m Traben
Samstag	4	Zürich	46. SOLA-Stafette
Sonntag	5	Frauenfeld	Wings for Life World Run (App Run)
Montag	6	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-15s; P4' langsam
Mittwoch	8	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	10	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben (oder GP Bern am Sa)
Samstag	11	Bern	38. Grand-Prix von Bern
Montag	13	Laufträff	Dauerlauf locker, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	15	Laufträff	Vereinslauf 9.2 km auf Laufträffstrecke
Freitag	17	Auenfeld	Intervall 5x 400/200m; Pause 100m Gehen + 100m Traben (oder Züri Laufcup am Sa)
Samstag	18	Zumikon / Bütschwil	Züri Laufcup 36. Zumikerlauf / 43. Kreuzegg Classic
Montag	20	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	22	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	24	Auenfeld	Intervall 5x 400/200m; Pause 100m Gehen + 100m Traben (oder Winti Marathon am So)
Sonntag	26	Winterthur	21. Winti Marathon
Montag	27	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x10' im 10kmRT+10-20s; P6' langsam
Mittwoch	29	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	30	Kloten / St.Gallen	Züri Laufcup 56. Flughafenlauf / 6. Auffahrtslauf

Juni			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Freitag	1	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Sonntag	2	Weinfelden	Säntis Classic
Montag	3	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-15s; P4' langsam
Mittwoch	5	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	7	Auenfeld	Intervall 5x 400/200m; Pause 100m Gehen + 100m Traben
Montag	10	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	12	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	15	Andelfingen	Züri Laufcup 32. Wylandlauf 14.4 km; Vereinsmeisterschaft / Mitsommerfest Frauenfeld
Sonntag	16	Bern	33. Frauenlauf / Mitsommerfest Frauenfeld
Montag	17	Laufträff	Dauerlauf langsam, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	19	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	21	Auenfeld	Intervall 5x 400/200; Pause 100m Gehen+100m Traben (oder Züri Laufcup am So)
Sonntag	23	Oberdürnten	Züri Laufcup 46. Geländelauf am Bachtel
Montag	24	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-15s; P4' langsam
Mittwoch	26	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	28	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben (oder GP Bern)

Juli			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	1	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Freitag	5	Thayngen	Knorrilauf 9.2 km; Vereinsmeisterschaft
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	10	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	15	Laufträff	Dauerlauf locker, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	17	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	22	Laufträff	Dauerlauf locker, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	29	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 1 Runde Burgerholz (1500m) im 10kmRT+10-20s; P 6' Traben
Mittwoch	31	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Regeneration - nur  
aerobes Training

August			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Freitag	3	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	6	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-15s; P4' langsam
Mittwoch	8	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	11	Berg	Panoramalauf Ottenberg 13.3 km; Vereinsmeisterschaft
Montag	12	Laufträff	Dauerlauf langsam, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	14	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	16	Auenfeld	Intervall 5x 400/200; Pause 100m gehen+100m traben
Sonntag	18	Hüttwilen	6. Dreiseenlauf / 7. Dreiseentriathlon / 41. Dreiseenstafette
Montag	19	Burgerholzwald	Vereinslauf 3000 m
Mittwoch	21	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	23	Auenfeld	Intervall 5x 400/200; Pause 100m gehen+100m traben (oder Stadtlaf oder ZLC am Sa)
Samstag	24	Affoltern am Albis	Züri Laufcup 12. Türlerseelauf
Sonntag	25	Brülisau	33. Berglauf Hoher Kasten
Montag	26	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 12-8-4' im 10kmRT+10-15s; P6-4'; LT-Runde
Mittwoch	28	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	30	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Samstag	31	Frauenfeld	Stadtlaf Helfereinsatz / 40. Stadtlaf (zählt nicht zur Vereinsmeisterschaft)

  = Training nach Absprache

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

## **Trainingsbeginn: 18.00 Uhr**

Der Trainingplan für den Sommer 2019 ist da.

Am Montag wird vorwiegend auf der Sommerstrecke ab Laufräff trainiert und zwischendurch im Bürgerholzwald oder Laufräffstrecke. Das Einlaufen und die Fahrtspiele (FSP) werden durch den Trainingsleiter gestaltet.

Am Mittwoch findet der lange Dauerlauf abwechslungsweise über "Aadorf" oder das "Halingertobel" statt. Als Alternative kann man auch Aawangen umgekehrt laufen und ab Matzingen sich entscheiden für Murgweg (ca. 14km), Frauenfelderstrecke (ca. 16.5km) oder Halingertobel (ca. 17-20km je nach Schlaufe).

Am Freitag individuelle Intervall- oder Tempolauft Trainings ab dem Treffpunkt Vitaparcours, Kartause oder Auenfeld.

**Bei Schmerzen in den Knien oder Achillessehne sollten keine Hügelläufe gemacht werden!**

**Generell bei Beschwerden kürzer treten oder pausieren und achtet auf Euren Körper!**

**Für die Belastungen Vorgaben beachten und nicht immer am Leistungslimit laufen!**

Geniesst die gemeinsamen Trainings während den angenehmen Sommermonaten in der freien Natur und bleibt verletzungsfrei und bei bester Gesundheit.

Sportliche Grüsse, euer Trainingsleiter Marco Wick

28.04.2019