

Trainingsplan LSV Frauenfeld

September 2020

Datum	Ort	Art des Trainings		
Mittwoch	2	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	L
Freitag	4	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben	L
Montag	7	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x Treppenlauf	M
Mittwoch	9	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	M
Freitag	11	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben	M
Montag	14	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	M
Mittwoch	16	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	M
Freitag	18	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben	M
Montag	21	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10-15s; P4' langsam	S
Mittwoch	23	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	S
Freitag	25	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben	S
Montag	28	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 1-3-5-3-1' im 10kmRT+10-20s; P2'	S
Mittwoch	30	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	S

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

Bitte beachtet nach wie vor die Abstands- und Hygieneregeln des BAG!

Die Treffpunkte der Trainings sind wie gewohnt: Montags beim Laufträff (Parkplatz an der Thurstrasse) / Mittwochs bei der Sigg vis-à-vis well come Fit Freitagstraining individuell oder nach Absprache ab dem Treffpunkt Vitaparcours oder Kartause.

Trainingsbeginn ist jeweils um 18.00 Uhr

Alle Vereinsläufe im September wurden leider abgesagt.

Wir hoffen das im Herbst noch Läufe stattfinden können.

Über allfällige Ersatzläufe wird der Vostand Euch frühzeitig informieren.

Es gibt zwei Dinge, die ich absolut nicht leiden kann:

- 1. Menschen die masslos übertreiben**
- 2. Wenn ich beim Joggen geblitzt werde**

Viel Spass beim Training!

Marco Wick

01.09.2020