

Trainingszeiten LSV Frauenfeld

April 2021

Datum	Ort	Art des Trainings	
Karfreitag	2	Oberwiesen/Niederwil	3 mittlere Runden (2.6 km) im 10kmRT; Pause 4min (oder ZLC am Sa)
Ostermontag	5	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 4' im 10kmRT+10-15s; P3' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	7	Schulhaus Huben	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	9	Oberwiesen/Niederwil	2 grosse Runden (4.4/4.4 km) im 10kmRT; P 4min
Montag	12	Laufträff	Dauerlauf, davon 6x 3' im 10kmRT+10s; P2' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	14	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	23	Oberwiesen/Niederwil	Einlaufenl, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Samstag	17	Frauenfeld Huben	Trainingswettkampf Hubenerlauf 11.6 km
Montag	19	Laufträff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	21	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	23	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Montag	26	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; P2' langsam/traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	28	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	30	Oberwiesen/Niederwil	3 mittlere Runden (2.6 km) im 10kmRT; Pause 4min

 = Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Am Mittwoch den 7.April führen wir das Training auf der Strecke des Hubenerlaufes durch, Treffpunkt ist um 18.00 Uhr beim Schulhaus Huben.

Der Hubenerlauf findet dieses Jahr am 17.April nicht als offizieller Lauf statt, sondern als interner Trainingswettkampf. Infos zum Trainingswettkampf findet ihr frühzeitig auf der Homepage.

Am Montag laufen wir jeweils ab dem Laufträff wieder die Sommerlaufsrecke in verschiedenen Varianten ab. Mittwochs starten wir für die längeren Dauerläufe wieder in der SIGG vis-à-vis well come FIT und laufen auf den abwechslungsreichen Strecken rund um das Murggebiet zwischen Frauenfeld und Matzingen.

Der Frühling hält Einzug. Geniesst die wärmer werdenden Tage und die helleren Abendstunden und bliibed alli Gsund!

26.03.2021 / Marco Wick