

Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Mai 2021

Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	3	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	5	Laufräff	Vereinslauf 9.2km
Freitag	7	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Sonntag	9	Frauenfeld	Wings for Life World Run (App Run)
Montag	10	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf
Mittwoch	12	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	14	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	17	Laufräff	Dauerlauf, davon 4x 5' im 10kmRT+10-15s; P3' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	19	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	21	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	24	Laufräff	Dauerlauf, davon 6x 3' im 10kmRT+10s; P2' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	26	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	28	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	31	Laufräff	Dauerlauf, davon 7x 2' im 10kmRT+10s; P2' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s

 = Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Am Mittwoch 5. Mai kann der Laufräff-Vereinslauf unter Einhaltung der geltenden Massnahmen durchgeführt werden. Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder möglich.

Der Flughafenlauf wäre als unser nächster Vereinslauf geplant gewesen. Leider findet dieser Lauf auch nicht statt.

"Wir laufen nicht zum Spass, sondern weil wir Spass am Laufen haben"

30.04.2021 / Marco Wick