

Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Juni 2021

Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	2	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	4	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Sonntag	6	Oberwiesen	LSV-Wanderung zur Risihütte bei Warth-Weinigen
Montag	7	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	9	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	11	Kartause	Hügelläufe 5x 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	14	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 3'-5'-7'-5'-3' im 10kmRT+10-15s; P2'am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	16	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	18	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	21	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 7' im 10kmRT+10-15s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	23	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	25	Kartause	Hügelläufe 5x ca. 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Montag	28	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 7' im 10kmRT+10-15s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	30	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Unser nächster Vereinslauf, der Wylandlauf Andelfingen welcher am 19. Juni 2021 stattgefunden hätte, wurde ebenfalls abgesagt.

Wir sind optimistisch, dass sich die Lage in der zweiten Jahreshälfte bessern wird und noch einige Laufveranstaltungen stattfinden können.

"Laufen ist Bewegung und Bewegung ist Leben"

27.05.2021 / mw