Trainingsplan LSV Frauenfeld

November / Dezember 2021

November			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Montag	1	Laufträff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	3	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); 4km Endbeschleunigung
Freitag	5	Berlingerhof	Hügelläufe 5x ca. 450/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Samstag	**6**	**Wil**	**Herbstlauf**
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 4' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam
Mittwoch	10	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); 5km Endbeschleunigung
Freitag	12	Vitaparcours	Hügelläufe 5x ca. 400/250 m; Pause gleicher Weg zurück traben
Sonntag	**14**	**Gossau**	**33.Lauf-Cup**
Montag	15	Laufträff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	17	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	22	Laufträff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	24	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Sonntag	**28**	**Bischofszell**	**33.Lauf-Cup**
Montag	29	Laufträff	Jogger / Dauerlauf

Regeneration - nur aerobes Training

Dezember			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Mittwoch	1	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Samstag	**4**	**Erzenholz**	**LSV Chlausabend**
Montag	6	Laufträff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	8	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Sonntag	**12**	**Goldach**	**33.Lauf-Cup**
Montag	13	Laufträff	Dauerlauf, davon 7x 2' im 10kmRT+15-25s; P3' langsam
Mittwoch	15	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	**19**	**Sulgen**	**33.Lauf-Cup**
Montag	20	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 1-3-5-3-1' im 10kmRT+15-225s; P3'
Mittwoch	22	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	27	Laufträff	Dauerlauf, davon 6x 3' im 10kmRT+15-25s; P3' langsam
Dienstag	**28**	**Rümikon**	**LSV Bowlingabend**
Mittwoch	29	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Regeneration - nur aerobes Training

= Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr
Von Mitte November bis Mitte Dezember zur Regeneration nur aerobes Training.

Zwischen Weihnachten und Neujahr Lauftrainings nach Absprache.

31.10.2021/mw