

Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Winter/Frühling 2020

Januar

Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	L
Freitag	3 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runden, 1 mittlere Runde (1.6/2.6 km) im HMRT; Pause 3min (oder WLC am So)	L
Sonntag	5 Weinfelden	Winter-Lauf-Cup 14.9 km	L
Montag	6 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 8' im MRT; P8' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	L
Mittwoch	8 Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	L
Freitag	10 Oberwiesen/Niederwil	3 kleine Runden (1.6/1.6/1.6 km) im HMRT; Pause 3min (oder ZLC am Sa)	L
Samstag	11 Dietikon	Züri Laufcup 53. Neujahrslauf 12.1 km	L
Sonntag	12 Hochalp	LSV Schneeschuhwanderung	L
Montag	13 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 10' im MRT; P10' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	M
Mittwoch	15 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	M
Freitag	17 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runde, 2 mittlere Runden (1.6/2.6/2.6 km) im HMRT; P 3min (oder WLC am So)	M
Sonntag	19 Henau	Winter-Lauf-Cup 14.95 km	M
Montag	20 Laufträff	Dauerlauf, davon 2x 15' im MRT; P15' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	S
Mittwoch	22 Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	S
Freitag	24 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 1 mittlere, 1 grosse Runde (1.6/2.6/4.4 km) im HMRT; P 3/4min	S
Montag	27 Laufträff	Dauerlauf, davon 2x 10' im MRT+10s; P10' langsam, gegen Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	E
Mittwoch	29 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	E
Freitag	30 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 2 grosse Runden (1.6/4.4 km) im HMRT; P 3/5min	E

Februar

Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	3 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 8' im HMRT+10-20s; P8' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	L
Mittwoch	5 Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	L
Freitag	7 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min (oder WLC am Sa)	L
Samstag	8 Frauenfeld	Winter-Lauf-Cup 13 km	L
Montag	10 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 10' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s	M
Mittwoch	12 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	M
Freitag	14 Oberwiesen/Niederwil	1 mittlere Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min (oder Grenzlauf am So)	M
Samstag	15 Grabenstrasse	28. Generalversammlung	M
Sonntag	16 Salmsach	43. Grenzlauf 11.2 km	M
Montag	17 Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-20s; P5' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	S
Mittwoch	19 Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	S
Freitag	21 Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min (oder WLC am Sa)	S
Samstag	22 Göttinghofen	Winter-Lauf-Cup 20.2 km / 13.2 km	S
Montag	24 Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 7' im 10kmRT+10-20s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s	S
Mittwoch	26 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	S
Freitag	28 Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min	S

März

Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	2 Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10s; P5' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	WK
Mittwoch	4 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	WK
Samstag	7 Winterthur	Züri Laufcup 51. Laufstorttag, Vereinsmeisterschaft 11.4 km	WK
Montag	9 Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1min schnell; P2' langsam/traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s	WK
Mittwoch	11 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	WK
Samstag	14 Eschenbach	51. Running Day, Vereinsmeisterschaft 10.2 km	WK
Montag	16 Laufträff	Dauerlauf langsam	E
Mittwoch	18 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	E
Freitag	20 Oberwiesen/Niederwil	4 kleine Runden (1.6 km) im 10kmRT; Pause 4min (oder Rhylauf am So)	E
Sonntag	22 Oberriet	42. Rhylauf 10 km / 21.1 km (Schweizer Halbmarathon Meisterschaft)	E
Montag	23 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 8' im 10kmRT+10-25s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s	L
Mittwoch	25 Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s	L
Freitag	27 Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 1 mittlere, 1 grosse Runde (1.6/2.6/4.4 km) im 10kmRT; P 3/4min (oder ZLC am Sa)	L
Samstag	28 Männedorf	Züri Laufcup 36. Waldlauf 11 km	L
Sonntag	29	SOMMERZEIT	L
Montag	30 Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 10' im 10kmRT+10-25s; P10' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s	M

April

Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	3	Oberwiesen/Niederwil	3 mittlere Runden (2.6 km) im 10kmRT; Pause 4min (oder ZLC am Sa)
Samstag	4	Dübendorf	Züri Laufcup 42. GP der Stadt Dübendorf 10 km
Montag	6	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-25s; P5' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	8	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Karfreitag	10	Oberwiesen/Niederwil	2 grosse Runden (4.4/4.4 km) im 10kmRT; P 4min
Ostermontag	13	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1km im 10kmRT+10s; P5' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	15	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	18	Frauenfeld Huben	1. Hubener Frühlingslauf, Vereinsmeisterschaft 11.6 km
Montag	20	Laufträff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	22	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	24	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min (oder ZLC/Marathon am So)
Sonntag	26	Zürich	Züri Laufcup Cityrun 10 km / 18. Marathon 42.2 km (Schweizer Marathon Meisterschaft)
Montag	27	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' langsam/traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	29	Wil	Abendwaldlauf Thurau, Vereinsmeisterschaft 10 km

M
M
M
S
S
S
WK
WK
WK
E
E
E
E
WK
WK

= Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Die neuen Trainingszeiten Winter/Frühling 2020 sind da!

Der Trainingsplan ist grundsätzlich auf die LSV-Vereinsläufe ausgerichtet.

Im Januar und Februar ist am Mittwoch alle 14 Tage, die Strecke über den Geigenhof vorgesehen.

Es kann gleichzeitig auch ab dem Schulhaus Oberwiesen trainiert werden - Diese Trainings bitte absprechen!

Ab Januar sind am Montag wieder Fahrtspiele/Tempoläufe eingeplant und jeweils freitags Intervalltraining nach Plan.

Die Freitagstrainings bitte absprechen!

Ab dem 1. April, nach der Umstellung auf die Sommerzeit, wird am Mittwoch wieder ab dem Treffpunkt SIGG trainiert.

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

**Einen guten Start in die neue Laufsaison wünscht Euch
Trainingsleiter Marco**

30.12.2019