Trainingszeiten LSV Frauenfeld

Februar/März 2021

Februar			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Montag	1	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 5' im 10kmRT+10-25s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	5	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 6' im 10kmRT+10-25s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	10	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	12	Oberwiesen/Niederwil	1 mittlere Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Montag	15	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 7' im 10kmRT+10-25s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	17	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	19	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min
Montag	22	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 8' im 10kmRT+10-25s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	26	Oberwiesen/Niederwil	1 grosse Runde im 10kmRT + 5 Hügelläufe; P Rückweg + max. 2min

März			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Montag	1	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 5' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	5	Oberwiesen/Niederwil	4 kleine Runden (1.6 km) im 10kmRT; Pause 4min
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 6' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	10	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	12	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 1 mittlere Runde (1.6/2.6 km) im 10kmRT; P 3/4min + 5 Hügelläufe; P Rückweg
Montag	15	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 7' im 10kmRT+10-20S; P3' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	17	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	19	Oberwiesen/Niederwil	4 kleine Runden (1.6 km) im 10kmRT; Pause 4min
Montag	22	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 8' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	26	Oberwiesen/Niederwil	1 kleine, 1 mittlere, 1 grosse Runde (1.6/2.6/4.4 km) im 10kmRT; P 3/4min
Sonntag	28	**SOMMERZEIT**	
Montag	29	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 3'-5'-7'-5'-3' im 10kmRT+10-15s; P2'am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	31	**SIGG**	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Nach der Zeitumstellung treffen wir uns mittwochs wieder in der SIGG vis-à-vis well come FIT.
Im März können noch keine Vereinsläufe stattfinden, der Laufsporttag Winterthur wurde abgesagt.
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 weden - Diese Trainings bitte absprechen!
Am Montag sind jeweils wieder Belastungen eingeplant, um die Form für die geplanten Läufe aufzubauen.
Training am Freitag nach Absprache.

Bleibt gesund und haltet euch fit!
Es grüsst Marco Wick

31.01.2021 / rev. 22.03.2021