

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Juli - September 2022

Juli			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	4	Laufräff	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	6	Sigg	Kurzer Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' traben; am Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	8	Thayngen	Vereinslauf Knorr Läufercup 9.2 km
Samstag	9	Uitikon	Züri Lauf Cup Ränn de Uetliberg 10 km
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	13	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	18	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	20	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Sonntag	24	Kesswil	Kesswiler Seelauf 12.5 km
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	27	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)

Regeneration - nur
aerobes Training

August			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	1	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 4' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	8	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf
Mittwoch	10	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	11	PP Oberes Mätteli	Stadtlauftraining
Sonntag	14	Berg	Vereinslauf: Panoramalauf Ottenberg 13.3 km
Montag	15	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	17	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 4x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	18	PP Oberes Mätteli	Stadtlauftraining
Samstag	20	Unterstammheim	Jubiläumsfest 30 Jahre LSV Frauenfeld
Montag	22	Burgerholzwald	Vereinslauf: 3'000 m
Mittwoch	24	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Donnerstag	25	PP Oberes Mätteli	Stadtlauftraining
Samstag	27	Frauenfeld	Frauenfelder Stadtlauf 5.4 km / 7.2 km
Montag	29	Laufräff	Dauerlauf, davon 8x 2' im 10kmRT+10-15s; P2' langsam
Mittwoch	31	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

September			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Sonntag	4	Schaffhausen	Schaffhauser Stadtlauf 7.25 km
Montag	5	Laufräff	Dauerlauf, davon 3x 5' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; dann 5x 1' schnell mit P2' traben
Mittwoch	7	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	10	Interlaken	Jungfrau Marathon 42.2 km
Montag	12	Laufräff	Dauerlauf, darin Pyramide 3'-5'-7'-5'-3' im 10kmRT+10-15s; P2'am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	14	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	16	Frauenfeld	"ruedirenn" Spendenlauf
Samstag	17	Herdern	Vereinslauf Herderner Lauf 10 km / WL 14.4 km
Sonntag	18	???	LSV-Herbstwanderung
Montag	19	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	21	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	24	Winterthur	Winti-Sola
Sonntag	25	Wetzikon	Züri Lauf Cup Pfäffikerseelauf 12.2 km
Montag	26	Laufräff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	28	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

Treffpunkt Dienstag: SIGG vis-à-vis well come FIT

Am 11./18./25. August 2022 um 19.00 Uhr finden auch dieses Jahr wieder die Stadtlauftrainings auf dem Oberen Mätteli statt.

29.06.2022/mw