

Trainingsplan LSV Frauenfeld

April - Juni 2023

April			
Datum		Ort	Art des Trainings
Samstag	1	Dübendorf	Züri Lauf Cup GP der Stadt Dübendorf 10 km
Sonntag	2	Eglisau	Eglisauer Laufday 5 km / 10 km / 20 km
Montag	3	Laufträff	Dauerlauf, davon 6x 5' im 10kmRT+10-15s; P3' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	5	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	8	Eiken	Osterlauf 10 Meilen
Ostermontag	10	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 6' im 10kmRT+10s; P3' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	12	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	15	Eschenbach	Running Day 10.4 km / 5 km
Sonntag	16	Wiedlisbach	Frühlingslauf 13.1 km Hauptlauf / Waffelauf
Montag	17	Laufträff	Dauerlauf, davon 8x 3' im 10kmRT; P2' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	19	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	22	Beringen	Beringer Dorflauf 6.1 km
Sonntag	23	Zürich	Zürich Marathon 42.195 km / Halbmarathon 21.1 km / Züri Lauf Cup City Run 10 km
Montag	24	Laufträff	Kurzer Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	26	Wil	Vereinslauf Abdenwaldlauf Thurau 10 km (Organisator LSC Wil)
		Hüttlingen	Bergzeitfahren mit dem Triathlon-Club 4 km / 240 hm
Sonntag	30	Bischoffszell	Städtläuf 7 km

Mai			
Datum		Ort	Art des Trainings
Montag	1	Laufträff	Kurzer Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' traben; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Laufträff	Vereinslauf 9.2km
Sonntag	7	Frauenfeld	Wings for Life World Run (App Run)
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf, darin Pyramide 3'-5'-7'-5'-3' im 10kmRT+10-15s; P2'am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	10	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
		Allmend	Zeitfahren mit dem Triathlon-Club 14 km
Samstag	13	Henau	Biberlauf 10 km / 5 km
Montag	15	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 7' im 10kmRT+10-15s; P4' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	17	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	18	Kloten	Züri Lauf Cup Flughafenlauf 17 km
Sonntag	21	Winterthur	Winterthur Marathon 42.195 km / 21.1 km / 10 km / 5 km
Montag	22	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf, am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	27	Bütschwil	Kreuzegg Classic 21.1 km / 10 km
Sonntag	28	Wohlen	Pfingstlauf 10 km
Pfingstmontag	29	Laufträff	Dauerlauf, davon 7x 4' im 10kmRT+10-15s; P2' langsam; am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	31	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Juni			
Datum		Ort	Art des Trainings
Freitag	2	Niederhasli	Züri Lauf Cup Hasli Night Run 10 km
Samstag	3	Schloss Wellenberg	Helfereinsatz Mittelaltermarkt
Sonntag	4		
Montag	5	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	7	Fischingen	Trainingslauf Hörnli Trail, Treffpunkt 17.45 Uhr auf dem Parkplatz beim Kloster
Samstag	10	Andelfingen	Züri Lauf Cup Wylandlauf 14.4 km
Sonntag	11	Bern	Frauenlauf 10 km / 5 km
Montag	12	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf, am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	14	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	16	Hüttwilersee	Swim & Grill mit Triathlon-Club Einlaufen, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Samstag	17	Fischingen	Vereinslauf Hörnli Trail 11.33 km
Sonntag	18	Winterthur	Frauenlauf 10 km / 5 km
Montag	19	Laufträff	Dauerlauf; davon 4x 6' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	21	SIGG	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	26	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 7' im 10kmRT+10-15s; P4' langsam; am Ende 3 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 (Laufträff)

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

