

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Juli - September 2023

Juli			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Samstag	1	Uitikon	Züri Lauf Cup Ränn de Uetliberg 10 km
Montag	3	Laufräff	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	5	Sigg	Kurzer Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' traben; am Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	7	Thayngen	Vereinslauf Knorr Läufercup 9.2 km
Montag	10	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	12	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	17	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	19	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Sonntag	23	Kesswil	Kesswiler Seelauf 12.5 km
Montag	24	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	26	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	31	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf

Regeneration - nur
aerobes Training

August			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	2	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	7	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 4' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	9	Sigg	Jogger / Dauerlauf; gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	10	Promenade	Stadtlauftraining
Sonntag	13	Berg	Vereinslauf: Panoramalauf Ottenberg 13.3 km
Montag	14	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	16	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 4x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	17	Promenade	Stadtlauftraining
Montag	21	Burgerholzwald	Vereinslauf: 3'000 m
Mittwoch	23	Sigg	Jogger / Dauerlauf (lang)
Donnerstag	24	Promenade	Stadtlauftraining
Samstag	26	Frauenfeld	Frauenfelder Stadtlauf 5.4 km / 7.2 km (Helfereinsatz LSV)
Montag	28	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	3	Schaffhausen	Vereinslauf Schaffhauser Stadtlauf 7.25 km
Montag	4	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	6	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	9	Interlaken	Jungfrau Marathon 42.2 km
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf, darin Pyramide 3'-5'-7'-5'-3' im 10kmRT+10-15s; P2'am Ende 5 SL à 20-30s
Mittwoch	13	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	16	Herdern	Vereinslauf Herderner Lauf 10 km / WL 14.4 km
Montag	19	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	21	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	23	Winterthur	Winti-Sola (mit Team LSV)
Sonntag	24		LSV Herbstwanderung
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf, davon 8x 3' im 10kmRT; P2' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	27	Sigg	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

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

Am 10./17./24. August 2023 um 19.00 Uhr finden die Stadtlauftrainings bei der Promenade statt.

24.06.2023/mw