

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Oktober - Dezember 2023

Oktober			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Sonntag	1	Wetzikon	Züri Lauf Cup Pfäffikerseelauf 12.2 km
Montag	2	Laufräff	Dauerlauf, davon 5x 5' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam
Mittwoch	4	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	8	Lindau DE	3-Länder-Marathon 42.2 km / 21.1 km
Montag	9	Laufräff	Dauerlauf; davon 4x 6' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam
Mittwoch	11	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	14	Beinwil am See	Hallwilerseelauf 21.1 km / 10 km / 5 km
Montag	16	Laufräff	Dauerlauf; davon 4x 7' im 10kmRT+10-20s; P3' langsam
Mittwoch	18	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang) mit 1km Endbeschleunigung
Samstag	21		Einlaufen, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Sonntag	22	Rapperswil-Jona	Vereinslauf Schlosslauf 10 km
Montag	23	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	25	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); 2km Endbeschleunigung
Sonntag	29	Weinfelden	35. Lauf-Cup 14.95 km
Montag	30	Laufräff	Dauerlauf; davon 4x 8' im 10kmRT; P3' langsam

November			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); 3km Endbeschleunigung
Sonntag	5	Wil	Wiler Herbstlauf 17 km / 10 km
Montag	6	Laufräff	Dauerlauf; davon 4x 9' im 10kmRT; P2' langsam
Mittwoch	8	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); 4km Endbeschleunigung
Samstag	11	Kyburg	Kyburglauf 10.25 km / 5.7 km / Treppensprint 1.3 km mit 450 Treppenstufen
Sonntag	12	Gossau	35. Lauf-Cup 11.9 km
Montag	13	Laufräff	Dauerlauf, davon 4x 2' schnell; Pause 2' Traben; gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	15	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Samstag	18		Einlaufen, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Sonntag	19	Wil / Frauenfeld	Vereinslauf: Frauenfelder HM 21.1 km / Marathon 42.2 km / Waffenlauf 42.2 km
Montag	20	Laufräff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	22	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Samstag	25	Stein am Rhein	Staaner Stadtlauf 8 km / 5 km
Sonntag	26	Goldach	35. Lauf-Cup 11.35 km
Montag	27	Laufräff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	29	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)

Regeneration - nur
aerobes Training

Dezember			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Samstag	2	Erzenholz	LSV Chlausabend
Montag	4	Laufräff	Jogger / Dauerlauf
Mittwoch	6	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Samstag	9	Dozwil	35. Lauf-Cup 13.4 km
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf; davon 5x 3' im 10kmRT+15-25s; P3' langsam
Mittwoch	13	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	17	Sulgen	35. Lauf-Cup 12.4 km
Montag	18	Laufräff	Dauerlauf; davon 7x 2' im 10kmRT+15-25s; P3' langsam
Mittwoch	20	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf, davon 6x 3' im 10kmRT+15-25s; P3' langsam
Mittwoch	27	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang); gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	28	Rümikon	LSV Bowlingabend mit Nachtessen
Samstag	30	Eschlikon	TVE-Silvesterlauf 6.8 km

Regeneration - nur
aerobes Training

■ = Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

Treffpunkt Mittwoch: Ab Oktober beim Schulhaus Oberwiesen

Zur Regeneration stehen nach dem Frauenfelder zwei Wochen lang, Trainings mit niedriger intensität auf dem Programm
Trainings zwischen Weihnachten und Neujahr finden nach Absprachen statt.