Trainingsplan LSV Frauenfeld

Januar - März 2024

Januar			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Montag	1	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 7' im 10kmRT+30-40s; P4' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	**7**	**Frauenfeld**	**35. Lauf-Cup 12.6 km**
Montag	8	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 8' im 10kmRT+30-40s; P5' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	10	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	**13**		**LSV Schneetag**
Montag	15	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 10' 10kmRT+30-40s; P5' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	17	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	**21**	**Henau**	**35. Lauf-Cup 14.95 km**
Montag	22	Laufträff	Dauerlauf, davon 3x 10' im 10kmRT+30-40s; P3' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	24	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Montag	29	Laufträff	Dauerlauf, davon 2x 15' im 10kmRT+30-40s; P5' langsam; am Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	31	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 3 Steigerungsläufe à 20-30s

Februar			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Montag	5	Laufträff	Dauerlauf, davon 4x 5' im 10kmRT+10-20s; P4' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	7	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	**11**	**Kreuzlingen**	**35. Lauf-Cup 13.8 km**
Montag	12	Laufträff	Dauerlauf, davon 7x 3' im 10kmRT; P3' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	14	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	**17**	**Frauenfeld**	**Generalversammlung LSV Frauenfeld**
Sonntag	**18**	**Salmsach**	**46. Grenzlauf 11.2 km**
Montag	19	Laufträff	Dauerlauf, davon 8x 2' schnell; P2' langsam; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	21	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	**24**	**Kemmental/Alterswilen**	**35. Lauf-Cup 20.79 km / 13.7 km**
Montag	26	Laufträff	Dauerlauf, davon 10x 1' schnell; Pause 2' Traben; am Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	28	Mätteli/Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 4 Steigerungsläufe à 20-30s

März			
Datum		**Ort**	**Art des Trainings**
Freitag	1		Einlaufen, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Samstag	**2**	**Winterthur**	**Vereinslauf: Züri Lauf Cup Laufsporttag 11.4 km**
Montag	4	Laufträff	Dauerlauf mit Pyramide 1-3-5-3-1' im 10kmRT+10-20s; P4' langsam
Mittwoch	6	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	**10**	**Frauenfeld Huben**	**Trainingslauf Hubener Frühlingslauf 11.6 km, Start 10.00 Uhr**
Montag	11	Laufträff	Dauerlauf, davon 6x 3' im 10kmRT+10-20S; P3' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	13	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	15		Einlaufen, davon 5x 1' schnell; Pause 2' Traben
Samstag	**16**	**Frauenfeld Huben**	**Vereinslauf: 3. Hubener Frühlingslauf 11.6 km**
Montag	18	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x Treppenlauf, am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	20	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (kurz), gegen Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	**23**	**Männedorf**	**Züri Lauf Cup Waldlauf 11.5 km**
Montag	25	Laufträff	Dauerlauf, davon 5x 4' im 10kmRT; P3' langsam; am Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	27	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang), gegen Ende 5 Steigerungsläufe à 20-30s
Sonntag	31	**SOMMERZEIT**	

= Training nach Absprache

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr
Im Januar und Februar ist am Mittwoch alle 14 Tage, wieder die Strecke über den Geigenhof ab dem PP auf dem Mätteli vorgesehen.
Gleichzeitig kann auch ab dem Schulhaus Oberwiesen trainiert weden - Diese Trainings bitte untereinander absprechen!

31.12.2023/mw