

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Juli - September 2024



Juli			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	1	Laufräff	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Mittwoch	3	Sigg	Kurzer Dauerlauf, davon 5x 1' schnell; P2' traben; am Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Freitag	5	Thayngen	Vereinslauf Knorr Läufercup 9.2 km
Montag	8	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	10	Sigg	Dauerlauf (lang)
Montag	15	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	17	Sigg	Dauerlauf (lang)
Sonntag	21	Kesswil	Kesswiler Seelauf 12.5 km
Montag	22	Laufräff	Dauerlauf langsam
<i>Mittwoch</i>	<i>24</i>		<i>Gedenklauf für Christoph (Infos folgen)</i>
Montag	29	Laufräff	Intervall 5x 4'; P3' langsam
Mittwoch	31	Sigg	Dauerlauf (lang)

Regeneration - nur
aerobes Training

August			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	5	Laufräff	Intervall 5x 5'; P3' langsam
Mittwoch	7	Sigg	Dauerlauf; gegen Ende 3x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	8	Promenade	Stadtlauftraining*
<i>Freitag</i>	<i>9</i>		<i>Sommeranlass, Thurplus Projekt vorstellen</i>
Sonntag	11	Berg	Vereinslauf: Panoramalauf Ottenberg 13.3 km
Montag	12	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	14	Sigg	Dauerlauf (lang), gegen Ende 4x Steigerungsläufe à 20-30s
Donnerstag	15	Promenade	Stadtlauftraining*
Montag	19	Burgerholzwald	Vereinslauf: 3'000 m
Mittwoch	21	Sigg	Dauerlauf (lang)
Donnerstag	22	Promenade	Stadtlauftraining*
Samstag	24	Frauenfeld	Frauenfelder Stadtlauf 1.5 km / 7.5 km (Helfereinsatz LSV)
Montag	26	Laufräff	Intervall 8x 2'; P2' langsam
Mittwoch	28	Sigg	Dauerlauf (lang), gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s

September			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Sonntag	1	Schaffhausen	Vereinslauf: Schaffhauser Stadtlauf 7.25 km
Montag	2	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	4	Sigg	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	7	Interlaken	Jungfrau Marathon 42.2 km
Montag	9	Laufräff	Intervall 3x 5'; P3' langsam, dann 5x 1'; P2' langsam
Mittwoch	11	Sigg	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	14	Winterthur	Winti-Sola
Sonntag	15	Reichenau	Vereinslauf: Insellauf Reichenau 10 km
Montag	16	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	18	Sigg	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
Samstag	21	Uster	Zürilaf Cup Greifenseelauf
Montag	23	Laufräff	Pyramide 3'-5'-7'-5'-3'; P2' langsam
Mittwoch	25	Sigg	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
			<i>LSV Herbstwanderung</i>
Sonntag	29	Wetzikon	Zürilaf Cup Pfäffikersee-Lauf
Montag	30	Laufräff	Intervall 8x 3'; P2' langsam

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

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

* Am 8./15./22. August 2024 um 19.00 Uhr finden die Stadtlauftrainings bei der Promenade statt.