

Trainingsplan LSV Frauenfeld



NEU
Montag Oberwiesen
Mittwoch Lauftreff

Januar - März 2025

Januar		
Datum	Ort	Art des Trainings
Mittwoch	1	Neujahr - kein Training
Sonntag	5 Frauenfeld	Vereinslauf: 36. Lauf-Cup
Montag	6 Oberwiesen NEU	Dauerlauf
Mittwoch	8 Laufträff NEU	Intervall spielend nach Ansage
Samstag	11 Mätteli NEU	Longjogg (nach Absprache)
Sonntag	12 Flumserberg	Schneetag
Montag	13 Oberwiesen NEU	Dauerlauf
Mittwoch	15 Laufträff NEU	Intervall spielend nach Ansage
Sonntag	19 Uzwil-Henau	36. Lauf-Cup
Montag	20 Oberwiesen NEU	Dauerlauf
Mittwoch	22 Laufträff NEU	Intervall spielend nach Ansage
Montag	27 Oberwiesen NEU	Dauerlauf
Mittwoch	29 Laufträff NEU	Intervall 5x 3'; P2' langsam

NEU
Longjogg am Samstag einmal im Monat

Februar		
Datum	Ort	Art des Trainings
Montag	3 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	5 Laufträff	Intervall 6x 3'; P2' langsam
Samstag	8 Mätteli NEU	Longjogg (nach Absprache)
Sonntag	9 Kreuzlingen	36. Lauf-Cup
Montag	10 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	12 Laufträff	Intervall 7x 3'; P2' langsam
Samstag	15 Frauenfeld	33. Mitgliederversammlung
Montag	17 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	19 Laufträff	Pyramide 1'-3'-5'-3'-1'; P2' langsam
Sonntag	22 Kemmental/Alterswilen	36. Lauf-Cup
Montag	24 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	26 Laufträff	Intervall 5x 4'; P2' langsam

März		
Datum	Ort	Art des Trainings
Samstag	1 Huben (Schulhaus)	Trainingslauf Hubener Frühlingslauf, Start um 9.30 Uhr
Montag	3 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	5 Laufträff	Intervall 6x 4'; P2' langsam
Samstag	8 Mätteli NEU	Longjogg (nach Absprache)
Montag	10 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	12 Laufträff	Intervall 7x 4'; P3' langsam
Samstag	15 Frauenfeld	Vereinslauf: 4. Hubener Frühlingslauf
Montag	17 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	19 Laufträff	Hügelläufe 10x 1'; P zurück langsam
Montag	24 Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	26 Laufträff	Intervall 5x 5'; P3' langsam
Montag	31 Oberwiesen	Dauerlauf

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr
09.00 Uhr

Treffpunkt Montag: **NEU** Schulhaus Oberwiesen
Treffpunkt Mittwoch: **NEU** Parkplatz Galgenholz (Laufträff)
Treffpunkt Samstag: Parkplatz Mätteli (1x im Monat, nach Absprache)

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.