

Trainingszeiten LSV Frauenfeld 2012

Winter/Frühling 2012

Januar			
Datum		Ort	Art des Trainings
Montag	2	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	4	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Freitag	6	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	9	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	11	Mätteli/Oberwiesen	Dauerlauf lang / Jogger
Freitag	13	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	16	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	18	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Freitag	20	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	23	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	25	Mätteli/Oberwiesen	Dauerlauf lang / Jogger
Freitag	27	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	30	Laufftreff	Dauerlauf / FSP

Februar			
Datum		Ort	Art des Trainings
Mittwoch	1	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Freitag	3	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	6	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	8	Mätteli/Oberwiesen	Dauerlauf lang / Jogger
Freitag	10	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	13	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	15	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Freitag	17	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	20	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	22	Mätteli/Oberwiesen	Dauerlauf lang / Jogger
Freitag	24	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	27	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	29	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)

März			
Datum		Ort	Art des Trainings
Freitag	2	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall / Einlaufen
Samstag	3	Winterthur	Züri Laufcup/Vereinsmeisterschaft
Montag	5	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	7	Mätteli/Oberwiesen	Dauerlauf lang / Jogger

März			
Datum		Ort	Art des Trainings
Freitag	9	Oberwiesen	Tempolauf / Intervall
Montag	12	Laufftreff	Dauerlauf / FSP
Mittwoch	14	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf Einlaufen
Freitag	16	Oberwiesen	Einlaufen
Samstag	17	Schollenholz	Vereinslauf
Montag	19	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	21	Oberwiesen	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	26	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	28	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang) (Achtung
			neuer Besammlungsort)

April			
Datum		Ort	Art des Trainings
Montag	2	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	4	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	9	Laufftreff	Dauerlauf (Training nach Absprache)
Mittwoch	11	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	16	Laufftreff	Dauerlauf
Mittwoch	18	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	23	Laufftreff	9.2 km Vereinslauf
Mittwoch	25	SIGG	Jogger / Dauerlauf (lang)
Montag	30	Laufftreff	Dauerlauf

Trainingsbeginn : 1800 Uhr (Besammlung: 1755 Uhr)

Trainingsplan Winter / Frühling 2012.

Mit dem Start ins Neue Jahr ist im Januar und Februar traditionsgemäss am Mittwoch alle 14 Tage die Strecke über den Geigenhof eingeplant

Treffpunkt Mätteli. Zeitgleich kann auch ab dem Oberwiesen trainiert werden.

(Absprachen untereinander auch bezüglich den Streckenverhältnissen (Eis, Schnee))

Nach der Umstellung zur Sommerzeit trainieren wir ab dem Mittwoch 28. März mit Treffpunkt SIGG.

Das Programm für die Freitagstrainings wird individuell gestaltet (Absprachen)

Ein verletzungsfreies Jahr wünschen Euch

Hansjörg Koch und Andi Keller

30.12.2011