

Trainingsplan LSV Frauenfeld



NEU
Montag Oberwiesen

Oktober - Dezember 2025

Datum	Ort	Art des Trainings
Mittwoch	1	Lauftröff
Sonntag	5	Egg, Thundorf
Montag	6	Oberwiesen
Mittwoch	8	Lauftröff
Samstag	11	Beinwil am See
Sonntag	12	Lindau DE
Montag	13	Oberwiesen
Mittwoch	15	Lauftröff
Sonntag	19	Speicher
Montag	20	Oberwiesen
Mittwoch	22	Lauftröff
Samstag	25	Marktplatz
Sonntag	26	Weinfeldern
Montag	27	Oberwiesen
Mittwoch	29	Lauftröff

November

Datum	Ort	Art des Trainings
Sonntag	2	Wil
		Vereinslauf: 41. Wiler Herbstlauf
Montag	3	Oberwiesen
Mittwoch	5	Lauftröff
Samstag	8	Kyburg
		Kyburglauf 10.25 km / 5.7 km / HM / Treppensprint 1.3 km mit 450 Treppenstufen
Sonntag	9	Gossau
Montag	10	Oberwiesen
Mittwoch	12	Lauftröff
Sonntag	16	Wil / Frauenfeld
		Vereinslauf: Frauenfelder HM 21.1 km / Marathon 42.2 km / Waffenlauf 42.2 km
Montag	17	Oberwiesen
Mittwoch	19	Lauftröff
Sonntag	23	Goldach
Montag	24	Oberwiesen
Mittwoch	26	Lauftröff
Samstag	29	Stein am Rhein
		Staaner Stadtlauf 8 km / 5 km

Regeneration - nur
aerobes Training

Dezember

Datum	Ort	Art des Trainings
Montag	1	Oberwiesen
Mittwoch	3	Lauftröff
Samstag	6	Erzenholz
		LSV Chlausabend
Sonntag	7	Bischofszell
Montag	8	Oberwiesen
Mittwoch	10	Lauftröff
Sonntag	14	Sulgen
Montag	15	Oberwiesen
Mittwoch	17	Lauftröff
Montag	22	Oberwiesen
Mittwoch	24	
Montag	29	Oberwiesen
Dienstag	30	Eschlikon
		TVE-Silvesterlauf 6.8 km
Mittwoch	31	Lauftröff
Donnerstag	1	Schlieren
		Neujahrsmarathon

Regeneration - nur
aerobes Training

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Lauftröff)

Treffpunkt Mittwoch: Schulhaus Oberwiesen (ab Oktober)

Frauenfelder Training

Strecke von Frauenfeld-Wängi-Lommis-Stettfurt-Frauenfeld; entweder ganze Strecke (Variante A) oder später dazustossen (Variante B + C)
Fragen und **Anmeldung** (erwünscht mit Angabe der Variante) an Trainingsleiterin; jede:r ist für eigene Verpflegung zuständig

Variante A (30 km): Treffpunkt 08.15 Uhr, Marktplatz Frauenfeld

Variante B (19 km): Treffpunkt ca. 09.20 Uhr, Bahnhof Wängi (Zug Frauenfeld Marktplatz 08:51 ab)

Variante C (17 km): Treffpunkt ca. 09.35 Uhr, Bahnhof Rosental (Zug Frauenfeld Marktplatz 09:21 ab)

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.

* Trainings zwischen Weihnachten und Neujahr finden nach Absprache statt.