

Trainingsplan LSV Frauenfeld



NEU
Montag Oberwiesen

Oktober - Dezember 2025

Oktober			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1	Laufräff	Hügelläufe 10x 1'
Sonntag	5	Egg, Thundorf	Herbstwanderung
Montag	6	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	8	Laufräff	Intervall 4x 7'; P4'
Samstag	11	Beinwil am See	Hallwilerseelauf 21.1 km / 10 km / 5 km
Sonntag	12	Lindau DE	3-Länder-Marathon 42.2 km / 21.1 km
Montag	13	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	15	Laufräff	Pyramide 3'-5'-7'-5'-3'; P3'
Sonntag	19	Speicher	37. Lauf-Cup 11.1 km
Montag	20	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	22	Laufräff	Intervall 4x 8'; P4'
Samstag	25	Marktplatz	Frauenfelder Training (langer Dauerlauf), Details siehe unten
Sonntag	26	Weinfeldern	37. Lauf-Cup 14.94 km
Montag	27	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	29	Laufräff	Intervall 4x 9'; P4'

November			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Sonntag	2	Wii	Vereinslauf: 41. Wiler Herbstlauf
Montag	3	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	5	Laufräff	Intervall 6x 3'; P2'
Samstag	8	Kyburg	Kyburglauf 10.25 km / 5.7 km / HM / Treppensprint 1.3 km mit 450 Treppenstufen
Sonntag	9	Gossau	37. Lauf-Cup 11.9 km
Montag	10	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	12	Laufräff	Dauerlauf mit 5x 1'; P2'
Sonntag	16	Wii / Frauenfeld	Vereinslauf: Frauenfelder HM 21.1 km / Marathon 42.2 km / Waffenlauf 42.2 km
Montag	17	Oberwiesen	Dauerlauf (langsam, kurz)
Mittwoch	19	Laufräff	Dauerlauf (kurz)
Sonntag	23	Goldach	37. Lauf-Cup 11.35 km
Montag	24	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	26	Laufräff	Dauerlauf
Samstag	29	Stein am Rhein	Staaner Stadtlauf 8 km / 5 km

Regeneration - nur
aerobes Training

Dezember			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	1	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	3	Laufräff	Dauerlauf
Samstag	6	Erzenholz	LSV Chlausabend
Sonntag	7	Bischofszell	37. Lauf-Cup 11.8 km
Montag	8	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	10	Laufräff	Dauerlauf
Sonntag	14	Sulgen	37. Lauf-Cup 12.4 km
Montag	15	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	17	Laufräff	Dauerlauf (lang)
Montag	22	Oberwiesen	Dauerlauf *
Mittwoch	24		Kein Training
Montag	29	Oberwiesen	Dauerlauf *
Dienstag	30	Eschlikon	TVE-Silvesterlauf 6.8 km
Mittwoch	31	Laufräff	Dauerlauf *
Donnerstag	1	Schlieren	Neujahrsmarathon

Regeneration - nur
aerobes Training

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

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.