

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Januar - März 2026



Januar			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Donnerstag	1	Zürich	Neujahrsmarathon
Sonntag	4	Frauenfeld	Vereinslauf: 37. Lauf-Cup
Montag	5	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	7	Laufträff	Intervall spielend nach Ansage
Montag	12	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	14	Laufträff	Intervall spielend nach Ansage
Samstag	17	Mätteli	Longjogg (nach Absprache)
Sonntag	18	Uzwil-Henau	37. Lauf-Cup
Montag	19	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	21	Laufträff	Intervall spielend nach Ansage
Montag	27	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	28	Laufträff	Intervall 5x 3'; P2' langsam



Februar			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	2	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	4	Laufträff	Intervall 6x 3'; P2' langsam
Sonntag	8	Kreuzlingen	37. Lauf-Cup
Montag	9	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	11	Laufträff	Intervall 5x 4'; P2' langsam
Samstag	14	Mätteli	Longjogg (nach Absprache)
Montag	16	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	18	Laufträff	Pyramide 1'-3'-5'-3'-1'; P2' langsam
Samstag	21	Kemmental/Alterswilen	37. Lauf-Cup
Samstag	21	Frauenfeld	34. Mitgliederversammlung
Montag	23	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	25	Laufträff	Intervall 6x 4'; P2' langsam
Samstag	28	Huben (Schulhaus)	Trainingslauf Hubener Frühlinglauf, Start um 9.30 Uhr

März			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	2	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	4	Laufträff	Intervall 7x 3'; P2' langsam
Samstag	7	Mätteli	Longjogg (nach Absprache)
Montag	9	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	11	Laufträff	Hügelläufe 10x 1'; P zurück langsam
Samstag	14	Frauenfeld	Vereinslauf: 5. Hubener Frühlinglauf
Montag	16	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	18	Laufträff	Intervall 7x 4'; P2' langsam
Montag	23	Oberwiesen	Dauerlauf
Mittwoch	25	Laufträff	Intervall 15x 1'; P1' langsam
Montag	30	Oberwiesen	Dauerlauf

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinlanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr
09.00 Uhr

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

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.