

Trainingsplan LSV Frauenfeld



Januar - März 2026

Januar

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

WIEDER IM WINTER

Longjogg am Samstag einmal im Monat



Februar

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

März

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

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Schulhaus Oberwiesen

Treffpunkt Mittwoch: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

09.00 Uhr Treffpunkt Samstag: Parkplatz Mätteli (1x im Monat, nach Absprache mit Trainingsleiterin)

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.