

Trainingsplan LSV Frauenfeld

April - Juni 2026



NEU
Montag Sigg

April			
Datum		Ort	Art des Trainings
Mittwoch	1	Laufträff	Intervall 10x 2'; P2' langsam
Montag	6		Ostermontag - kein Training
Mittwoch	8	Laufträff	Intervall 6x 4'; P2' langsam
Montag	13	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	15	Laufträff	Pyramide 1'-2'-4'-6'-4'-2'-1'; P2' langsam
Montag	20	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	22	Laufträff	Treppenlauf 5x
Montag	27	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	29	Wil	Wiler Waldlauf

Mai			
Datum		Ort	Art des Trainings
Montag	4	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	6	Frauenfeld	33. Thurlauf
Montag	11	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	13	Laufträff	Intervall 5x 5'; P2' langsam
		Allmend	Zeitfahren Allmend mit Triathlon Club
Montag	18	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	20	Laufträff	Intervall 12x 2'; P2' langsam
Montag	25		Pfingstmontag - kein Training
Mittwoch	27	Laufträff	Intervall 15x 1'; P2' langsam

Juni			
Datum		Ort	Art des Trainings
Montag	1	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	3	Laufträff	Hügelläufe 10x 1'; P langsam zurück
Freitag	5	Wigoltingen	3. Wigoltinger Abendlauf
Montag	8	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	10	Laufträff	Intervall 6x 5'; P2' langsam
Montag	15	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	17	Laufträff	Treppenlauf 5x
Donnerstag	18	Hüttwilersee	Swim & Grill mit Triathlon Club
Montag	22	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	24	Laufträff	Intervall 8x 2'; P2' langsam
Montag	29	Sigg	Dauerlauf

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Sigg (Bushaltestelle Walzmühle)

Treffpunkt Mittwoch: Parkplatz Galgenholz (Laufträff)