

Trainingsplan LSV Frauenfeld

Juli - September 2026



Juli			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	1	Laufräff	Intervall 5x 1'; P2' langsam
Freitag	3	Thayngen	Vereinslauf: 48. Knorr Läufercup
Montag	6	Sigg	Dauerlauf langsam
Mittwoch	8	Laufräff	Dauerlauf (lang)
Montag	13	Sigg	Dauerlauf langsam
Mittwoch	15	Laufräff	Dauerlauf (lang)
Sonntag		Kesswil	Kesswiler Seelauf 12.5 km
Montag	20	Sigg	Dauerlauf langsam
Mittwoch	22	Laufräff	Dauerlauf (lang)
Samstag	25	Gailingen	Vereinslauf: 19. Staffelwaldlauf
Montag	27	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	29	Laufräff	Intervall 15x 30"; P1' langsam

Regeneration - nur
aerobes Training

August			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Montag	3	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	5	Laufräff	Treppenlauf 5x
Freitag	7	Eduardsruh	Sommeranlass
Sonntag	9	Berg	Vereinslauf: 22. Panoramalauf Ottenberg
Montag	10	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	12	Laufräff	Intervall 4x 4'; P2' langsam
Donnerstag	13	Promenade	Stadtlauftraining*
Montag	17	Burgerholzwald	Vereinslauf: 25. Burgerholzlauf
Mittwoch	19	Laufräff	Hügelsprints 10x
Donnerstag	20	Promenade	Stadtlauftraining*
Montag	24	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	26	Laufräff	Intervall 4x 5'; P2' langsam
Donnerstag	27	Promenade	Stadtlauftraining*
Samstag	29	Frauenfeld	Frauenfelder Stadtlauf 1.5 km / 7.5 km (Helfereinsatz LSV)
Montag	31	Sigg	Dauerlauf

September			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	2	Laufräff	Intervall 4x 5'; P1' langsam
Sonntag	6	Schaffhausen	Vereinslauf: 8. Schaffhauser Stadtlauf
Montag	7	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	9	Laufräff	Intervall 5x 5'; P2' langsam
Montag	14	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	16	Laufräff	Treppenlauf 5x
Sonntag	20	Reichenau	Vereinslauf: 33. Insellauf
Montag	21	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	23	Laufräff	Intervall 3x 7'; P3' langsam
Sonntag	26	Gibswil	Vereinslauf: 19. Panoramalauf Bachtel
Montag	28	Sigg	Dauerlauf
Mittwoch	30	Laufräff	Intervall 3x 8'; P3' langsam

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Sigg (Bushaltestelle Walzmühle)

Treffpunkt Mittwoch: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

* Am 13./20./27. August 2024 um 19.00 Uhr finden die Stadtlauftrainings bei der Promenade statt.