

Trainingsplan LSV Frauenfeld



NEU
Montag Oberwiesen

Oktober - Dezember 2026

Oktober		
Datum	Ort	Art des Trainings
Sonntag	4	Herbstwanderung
Montag	5	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	7	Laufräff Intervall 3x 9'; P3' langsam
Montag	12	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	14	Laufräff Pyramide 3'-5'-7'-5'-3'; P3' langsam
Sonntag	18	Speicher 38. Lauf-Cup 11.1 km
Montag	19	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	21	Laufräff Intervall 10x 1'; P2' langsam
Sonntag	25	Weinfeldern 38. Lauf-Cup 14.94 km
Montag	26	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	28	Laufräff Intervall 3x 5'; P3' langsam

November		
Datum	Ort	Art des Trainings
Montag	2	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	4	Laufräff Intervall 5x 5'; P3' langsam
Sonntag	8	Gossau 38. Lauf-Cup 11.9 km
Montag	9	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	11	Laufräff Intervall 5x 1'; P2' langsam
Sonntag	15	Wil / Frauenfeld Vereinslauf: Frauenfelder HM 21.1 km / Marathon 42.2 km / Waffelauf 42.2 km
Montag	16	Oberwiesen Dauerlauf (langsam, kurz)
Mittwoch	18	Laufräff Dauerlauf (kurz)
Sonntag	22	Goldach 38. Lauf-Cup 11.35 km
Montag	23	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	25	Laufräff Dauerlauf
Montag	30	Oberwiesen Dauerlauf

Regeneration - nur
aerobes Training

Dezember		
Datum	Ort	Art des Trainings
Mittwoch	2	Laufräff Dauerlauf
Samstag	5	Erzenholz LSV Chlausabend
Montag	7	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	9	Laufräff Dauerlauf
Sonntag	13	Bischofszell 38. Lauf-Cup 11.8 km
Montag	14	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	16	Laufräff Dauerlauf
Sonntag	20	Sulgen 38. Lauf-Cup 12.4 km
Montag	21	Oberwiesen Dauerlauf
Mittwoch	23	Laufräff Dauerlauf
Montag	28	Oberwiesen Dauerlauf *
Mittwoch	30	Laufräff Dauerlauf *

Regeneration - nur
aerobes Training

Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinlanlässe	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

Treffpunkt Mittwoch: Schulhaus Oberwiesen (ab Oktober)

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.

* Trainings zwischen Weihnachten und Neujahr finden nach Absprache statt.

30.09.2026/vk