

Trainingsplan

Juni 2017

Langlaufgruppe PSC

01 Do. Stommeler Hallenbad (Treffpunkt) Leistungsorientiertes Training

06 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung. 400m+200x 600+400x 800+600x (X-95%) 2x P3Min.

08 Do. Glessener Kippe Berg u. Tallauf!

13 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung ^^^^ 400,600,800—700,500,300 (3-4 Min P.)

(rauf 80% runter 95%)

15 Do. Freies Training (10° Wasserwerk Weiler)

20 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung 800m-80%- (3Min. P.) 400m-95% (4-5Min.P.) 3-4x

22 Do. Sportztr. – Sinnersdf. – Stommelerb. – Vinkenpütz- Bruchstr. –Sporztr.

27 Di. Sportztr, 1,2,3, Steigerungen ^^^^ 400m 600m 800m 1000m 80%

700m 500m 300m 95%

29 Do. Sportztr. Stommeln – Vinkenpütz- Bolanderweg- Bahnhf. – Sporztr.

VERSAMMLUNG

11/05 Kölner Friedenslauf 24/05 13. Hennefer Europalauf HM.

25/5 Voosener Abteilauflauf

Geburtstage: 04/06 Astrit Schumann

Betreuung der B+C Gruppe

07/06 Petra Holbein

nach Absprache.

09/06 Ilonka Fischer

11/06 Gaby Tatas

17/06 Holger Flock

