

Trainingsplan  
September 2013  
Langlaufgruppe PSC

03 Di. Knechtsted. Wald 1,2 4x2000m 15-20 Sek. schneller als MT. T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

05 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km T. DL. 10-20 Sek. schneller als MT.T.

07 Sa. 30 km regenerativer-extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T.

Von 20-26 km MT.T. 4km Auslf.

10 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-25Sek. schneller als MT.T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

12 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 10km 15-25 Sek. schneller als MT.T.

14 Sa. 30 km regenerativer-extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T.

Von 18-26km MT.T. 4km Auslf.

17 Di. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke 3x3000m 15-25Sek. schneller als MT.T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

19 Do. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. Stommelerb.

15 km 10-20 Sek. schneller als MT.T.

21 Sa. 35 km von 22-32km MT. T. 3km Auslf.

24 Di. Sportztr. 1,2,3 4 R. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-25Sek. schneller als MT.T.

4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.

26 Do. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke bis 5km Wendepkt. Stommelerb.

10km 15-20 Sek. schneller als MT.T. VERSAMMMLUNG

28 Sa. 35km Von 17-32km im MT.T. 3km Auslf

Geburtstage: Doris Janik 22/09 Betreuung der B u. C Gruppe nach Abspra.

An allen Sonntagen 90 Min. regenerativer DL. ca. 15-17km.

