

Trainingsplan  
September 2014  
Langlaufgruppe PSC

02 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Ausf. 6x1000m 15-25Sek. schneller als MT.T.  
5-6 Min. Trab u. Dehnpausen

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

09 Di. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke 3x3000m 15-25Sek. schneller als MT.T.  
5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

11 Do. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. Stommelerb.  
15 km 10-20 Sek. schneller als MT.T.

14 So. Köln Marathon u. Halb Marathon

16 Di. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke 3x3000 15 -25 Sek. schneller als MT. T.  
5-6 Min. Trab. u. Dehnpausen

18 Do. Sportztr. Bahn Stommeln 2 lockere Runden a. 2,4km

23 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten kl. ^^^^

25 Do. Sportztr. Sinnersdf. Hagelkreuz-Bahnhof A läuft zügig die 2,4km Runde

28 So WANDERTAG

30 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training VERSAMMMLUNG

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