

Trainingsplan
September 2015
Langlaufgruppe PSC

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

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

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

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

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

08 Di. Knechtstedener Wald 3x3000m 15-25Sek. schneller als MT.T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

10 Do. sh. 03. Do. Wasserwerk Weiler aber 15km.

12 Sa. 35 km von 22-32km MT. T. 3km Ausf.

15 Di. Wasserwerk Weiler 1,2 4x2000m 15-25Sek. schneller als MT.T.

4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.

17 Do. Knechtstedener Wald 10km T. DL.

19 Sa. 35km Von 17-32km im MT.T. 3km Ausf

22 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein U. Ausf. 6x 1000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen. (5x1000m in MT. T.)

24 Do. Sportztr. Leistungsorientiertes Training.

VERSAMMLUNG

26 Sa. 30 km. regenerativer-extensiver DL. 30-40 Sek. langs. als MT.T

Von 18-30km MT. T. 2km ausf.

29 Di. sh. 15 Di. 3x 2000m 15-20 Sek. schneller als MT. T.

27/09 Berlin Marathon

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

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

