

Trainingsplan
September 2016
Langlaufgruppe PSC

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

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

Ab 14° Glessener Sportplatz. Laufen und Grillen

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

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

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

08 Do. sh. 25/09. Do. Wasserwerk Weiler aber 15km.

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

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

4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.

15 Do. Knechtstedener Wald 10km T. DL.

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

20 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf 6x 1000m in MT. T. 4Min.Trabp.15-20Sek.schn.

22 Do. sh. 08/09 Wasserwerk Weiler

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

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

27 Di. sh. 13 Di. 5x 1000m in MT. T. mit 4Min. Trabpausen

29 Do. Sportztr. Schürgespfd. – Bruchstr.- Bolanderweg- Bahnhof- Sportztr.

VERSAMMLUNG 02/10 Köln HM u. Marathon

Geburtstage: Vera Mosebach 24/09 Betreuung der B u. C Gruppe nach Abspra.

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

