

TRAININGSPLAN
Dezember 2013
Langlaufgruppe PSC

03 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

05 Do. Sportztr. Sinnersdf.-Kiesgrube-Golfplatz-Vinkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

08 So. LT DSHS 17. Kölner Nikolauslauf.

10 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

12 Do. Sportztr . Schürgespfd.-Bahn-Stommeln- A 2-3x 2,4km R. B 1-2x am Berg 90%

17 Di. Sportztr. 1,2,3, Minutenläufe ^^^^ 3, 5, 7, 10 -(8,6,4- 90%)

19 Do. Sportztr. Vinkenpütz- am Golfplatz geradeaus (12 Min. zügig) gleiche Weg zurück.

31 Di. 14° Gemeinschaftslauf auf der Glessener Kippe.

Geburtstage: 01/12 G. Thelen

Betreuung der B u. C Gruppe

04/12 J. Holbein

nach Absprache

11/12 R. Hasenau

13/12 S. Stein