

TRAININGSPLAN

Januar 2014

Langlaufgruppe PSC

02 Do. Sportztr.-Sinnersdf.-Kiesgrb.-Vinkenpütz A-2-3x Hagelkr. B- 1-2x -
Bruchstr.-Sportztr.

07 Di. Sportztr. 1-2 Minutenläufe ^^^^ 4-6-8-7-5-3 (80-90%) Pause 5 Min.

09 Do. Sportztr. – Schürgesp.-Bahn-Sto. A- 3-2x2,4 km R. B-1-2x am Berg 95%

14 Di. Sportztr. –Sinnersdf.-Kiesgrb.-Hagelkr.-Bahnhof. A- 1-2x 2,4 R. Bahn zurück

16 Do. Sportztr.-Schürgesp.-Hagelkr.-Bolander-Weg- Vinkenptz. Bruchstr.-Pulh.

19 So. STAFFELMARATHON

21 Di. Sportztr. – Schürgesp.- Bahn-Bahnhof-Hagelkr.-Bruchstr.-Pulheim

23 Do. Sportztr. Schürgesp.-Bruchstr.-Vinkenpütz. Golfptz.-Kiesgrb.-Pulheim

28 Di. Sportztr.-1-2 800 –(95%) 600m traben 4x P.4-5 Min.

30 Do. Sportztr. Schürgespf.-Bruchstr.-Bolander Weg- Vinkenptz.-Bruchstr.

VERSAMMLUNG

Pulheim.

Geburtstage: 06/01 W. Wieshöfer

Betreuung der B+C Gruppe

11/01 B. Seidler

nach Vereinbarung.

19/01 R. Pohl

29/01 R. Brock