

TRAININGSPLAN
März 2016
Langlaufgruppe PSC

- 01 Di. Sportztr. 1,2,3, je 4 R. Ein u. Ausf. 6x1000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.
5-6Min Trab. u. Dehnp.
- 03 Do. Sportztr. –Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. 15km 15-20 Sek.
Schneller als MT.T.
- 05 Sa. 30 km. regenerativ.- extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T.
- 08 Di. Sportztr. – Sinnersdf. Von Brücke 3x3000m 10-20 Sek. schneller als MT.T. ca 90%
5-6 Min. Pause.
- 10 Do. Sportztr.- Sinnersdf. Von Brücke bis 5km Wendepkt. 10km 10-15 Sek. schneller
als MT.T.
- 12 Sa. 30km regenerativ.- extensiv. DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T. von 24-28km MT.T.
2km ausf.
- 15 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4R. Ein u. Ausf. 4x2000m 15-20 Sek. schneller als MT.T. 5-6 Min. P.
- 17 Do. Sportztr. sh. 03. Do. aber Tempo DL. Im MT.T.
- 19 Sa. 35 km. DL. 30-50 Sek. langs. als MT. T. von 24-33km im MT. T. 2km. ausf.
- 22 Di. Sportztr. sh. (Di.01)
- 24 Do. Sportztr. sh. (03 Do.) VERSAMMLUNG
- 26 Sa. 35km sh. (19 Sa.) aber von HM. bis 32km MT.T. 3km ausf.
- 29 Di. Sportztr. sh. (08 Di.)
- Geburtstage: 14/03 R. Stula 19/03 P. Ploeger Betreuung der B. u. C. Gruppe
 22/03 S. Rapp 24/03 J. Kurth nach Absprache.
 26/03 S. Golan

