

TRAININGSPLAN
November 2013
Langlaufgruppe PSC

- 05 Di. Sportztr. 1,2,3 Minutenläufe ^^^^ 4, 6, 8, 7x, 5x, 3x x- 90-95%
- 07 Do. Sportztr.- Bahn-Bahnhof-Hagelkreuz-Kiesgrube-Sinnersdf. Sportztr.
- 12 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten
- 14 Do. Sportztr. – Sinnersdf.-Kiesgrube-Hagelkreuz-Bahnhof (A läuft zügig die 2,4km R.
an der Bahn zurück).
- 16 So. DJK Novesia Neuss 41. Neusser Erftlauf
- 19 Di. Sportztr. 1,2,3, Leistungsorientiertes Training.
- 21 Do. Sportztr. – Bahn –Stommel- A-2-3x 2,4km R. B-1-2x am Berg zügig.
- 26 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten kl. ^^^^^
- 28 Do. Sportztr. Schürgespfad- Bruchstr.-Finkenpütz,- Kiesgrb.-Sinnersdf. Sportztr.

VERSAMMLUNG

30 Sa. Weihnachtsfeier ab 19°° im „ Endspurt“

Geburtstage: 07/11 M. Ickert

10/11 Th. Dickhof

11/11 Cl. Pleiß

Betreuung der B und C Gruppe

nach Absprache.