

Trainingsplan  
Februar 2016  
Langlaufgruppe PSC

02 Di. Sportztr. Trainingseinheiten ( Minutenläufe )

04 Do. Sportztr. Sinnersdf.- Kiesgrb. A 2-3x B 1-2x zügig Hagelkrz.-Bruchstr.zurück

09 Di. Sportztr. 1,2,3 ^^^^ 800m -1000m-1200m ( 700m-500m -90%) P -4-5Min.

11 Do. Sportztr.-Schürgesp.- Bahn- Bahnhof-Venloer Str.- Becker- Bolanderweg

Bruchstr. Zurück

16 Di. Leistungsorientiertes Training

18 Do. Schürgesp.-Bruchstr.-Vinkenpütz.-Golfplatz-Kiesgrb.-Sportztr.

23 Di. Sportztr. 1,2,3 800m trab. 800m (Wettkampftempo) 3-4x P- 4-5Min.

25 Do. Sportztr. –Sinnersdf.- Kiesgrb.- (Fahrtenspiel) Bolanderweg- Bahnhof-

Mellerhof zurück.

VERSAMMLUNG

Geburtstage: 19/02 M. Michel                      Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache

22/02 D. Vogel    26/02 R. Kühnel

14/02 Porzer Winterlaufserie 5/10/15Km    28/02 Porz 5/10/21,1km