

TRAININGSPLAN

August 2012

Langlaufgruppe P S C

02 Do. Sportztr. der Witterung entsprechendes Training

07 Di. Chorbusch A-4x mittl. R. 2+4 R. -90% B- 3-4mittl. R.

09 Do. Sportztr. Pulh.- Lache – Pescher –See – Sportztr.

14 Di. Sportztr. 1,2,3 Leistungsorientiertes Training

16 Do.. Knechtstedener Wald—Kloster von Blechhof bis zur Strasse 90%

21 Di. Sportztr. 1,2,3 Marathon Training Anfang? KÖLN

23 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15 km DL 10-20% langs. als MT.T. 80%

25 Sa. 30km regenerativer- extensiver DL 40-60 Sek. langs. als MT. T.
Von 24-28km MT. T. 2km Auslf.

28 Di.. Knechtstedener Wald je 1. Mittl. R. Ein u. Auslf. 3x 3000m 10-20 Sek.
schneller als MT. T. ca. 90% 5-6 Min. Trab u. Dehnpausen

30 Do. Sportztr. Sinnersdf. von Brücke bis 5km Wendepkt.- Stommelerb.
10km 5-10 Sek. schneller als MT.T.

VERSAMMLUNG

(An allen Sonntagen 90-120 Min. regenerativer DL. ca. 17-21km

Geburtstage: 01/08 HG. Baumann
22/08 H. Holbein
26/08 M. Pypec

Betreuung der B+ C Gruppe
nach vorheriger Absprache.