

## TRAININGSPLAN

August 2013

Langlaufgruppe PSC

01 Do. Knechtstedener – Wald A- 4x gr. 2+4 R.-90% B- 3-4 gr. R. normal.

06 Di. Sportztr. der Witterung entsprechendes Training.

08 Do. Wasserwerk Weiler Leistungsorientiertes Training.

13 Di Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^^ 400,600,800m—700,500,300m (4-5Min.P)

( rauf -80% runter 95%)

15 Do. Glessener Kippe. Berg u.Tallauf

### Marathontraining für Köln !!!!

20 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek. schneller als

MT. T. 5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

22 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km. DI. 10-15 Sek. langs. als MT.T.

24 Sa. 25 km regenerativer – extensiver DI. 40-50 sek. langs. als MT.T.

Von 21km—23km MT.T. 2km auslf.

27 Di. Knechtsetd. Wald je eine Mittl. R. Ein u. Auslf. 3x 3000m 10-20 Sek.

schneller als MT.T. ca. 90% 5-6 Min. Trab. u. Dehnps.

29 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 10km Tempo Dauerlf. 5-10 Sek.

schneller als MT.T.

### VERSAMMLUNG

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

Gebutstage: 22/08 H. Holbein

Betreuung der B u. C Gruppe

26/08 M. Pypec

nach vorheriger Absprache.

