

## TRAININGSPLAN

August 2014

Langlaufgruppe PSC

05 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerungen 4x 1000m 20-25 Sek. schneller als MT.T.

4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.

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

12 Di Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^ ,600,800,1000m—900,700,500m (4-5Min.P)

( rauf -80% runter 95%)

14 Do. Glessener Kippe. Berg u.Tallauf 15-20km ( Interwall-Läufe)

19 Di. Knechtsetd. Wald je eine mittl. R. Ein u .Auslf. 2-3x 3000m 20-25 Sek.

Schneller als MT. T. 4-5 Min. P.

21 Do. Wasserwk. Weiler 1,2 10km. Tempo DL.15 -20 Sek. schneller als MT.T

26 Di. Knechtsted. Wald je eine mittl. R. Ein u. Auslf. 4x2000m 20.25 Sek.

Schneller als MT.T. 4-5 Min P.

28 Do. Sportztr.-Sinnerdf. Von Brücke bis 7km Wendepkt. 14km 20-25 Sek.

Schneller als MT.T. VERSAMMLUNG

Geburtstage: 18/08 Henning Göbel— 22/08 Heinz Holbein

Betreuung der B u. C Gruppe nach Absprache

Am Wochenende Trainingsläufe nach Absprache 20 -30km

