

TRAININGSPLAN

September 2012

Langlaufgruppe P S C

4 Di. Wasserwerk Weiler 1, je 1 R. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-20 Sek. schneller als MT.
T

5.6 Min. Trab u. Dehnpausen. (Alternativ 3R. mit Tempowechsel)

06 Do. Knechtstedener Wald. bis 7,5 km Wendepkt. 15km T. DL. 10-20 Sek.
schneller als MT. T. ca.80% (Altntv. 3-4x mittl. R.-1x um Blechhof)

08 Sa. 35km regenerativer- extensiver DL. 40-60 Sek. langs. als MT. T.
Von 26-32km MT. T. 3km Auslf.

11 Di. Sportztr. 1,2,3, je 4 R. Ein. u. Auslf. 6x1000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

13 Do. Wasserwerk Weiler 1, je 1 R. Ein u. Auslf. 10km 15-20 Sek. schneller als MT.T
(Altntv. 3-4 R. der 3.km zügig)

15 Sa. 35 km regenerativer- extensiver DL. 40-60 Sek. langs. als MT. T.
Von 24-32km MT. T. 3km Auslf.

18 Di. Knechtstd. Wald je 1 mittl. R. Ein u. Ausl. 3x3000m 10-20Sek. schneller als MT.T
(Altntv. 3-4 x mittl. R.- 1x um Blechhof)

20 Do. sh. Do. 13.08 W.W. aber 15km

22 Sa. 35km regenativer extensiver DL 40-60 Sek. langs. als MT. T.
Von 20-32 km MT.T. 3km auslf.

25 Di. Wasserwerk Weiler je 1 R. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-25 Sek. schne. als MT.T.
4-5Min. Trab u. Dehnpausen .

27 Do. Sportztr. Sinnersdf. von Brücke bis 5km Wendepkt. Stommerlb. 10km T. DL.
VERSAMMLUNG

29 Sa. sh. 19 Sa. aber von 17-32km im MT. T.

Am 23/09 Lauf um den Fühlinger See-- sowie am 28/09 Nachtlauf in Zons

Grillfest am 15/09 in Dellhofen ab 17⁰⁰

Geburtstage: 18/09 B. Reinartz
22/09 D. Janik

Betreuung der B u. C Gruppe nach
vorheriger Absprache.

An allen Sonntagen 90Min. regenerativer DL. ca. 15-17km

