

# TRAININGSPLAN

Januar 2016

Langlaufgruppe PSC

05 Di. Sportztr. –Sinnersdf.- Kiesgrb.- Golfptz.-Vinkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

07 Do. Sportztr.- Schürgesp.- Bruchstr.- Vinkenpütz B 1-2x Hagelkrz.-Sportztr

A 2x Hagelkrz.- Golfptz.- Sinnersdf.-Sportztr.

12 Di. Sportztr. 1-2 ^^^^ 800, 1000,-1200m – X- 900,-700,-500m X- 90%

14 Do. Sportztr. Schürgesp.—Sto. Sportptz.- 1-3x 2,5km R. am Berg zügig

( gleiche Weg zurück)

17 So. Staffellauf in Pulheim!!!

19 Di. Sportztr. lockere Trainingseinheiten.

21 Do. Sportztr. Sh. 05 Di.

24 So. Winterlaufserie Köln – Porz

26 Di. Sportztr. 1,2,3 Minutenläufe

28 Do. Schürgesp.-Bruchstr.- Vinkenpütz- B 1xHagelkrz. Bruchstr.- Sportztr.

VERSAMMLUNG A- Golfptz. Vom Reiterhof bis Randkanal 90%

Geburtstage: 06.01 W. Wieshöfer

Betreuung der B+ C Gruppe

11.01 B. Seidler

nach Absprache.

19.01 R. Pohl

29. 01 R. Brock

