

TRAININGSPLAN  
November 2015  
Langlaufgruppe PSC

03 Di. Sportztr. 1,2,3 Minutenläufe ^^^^ 4, 6, 8, 7x, 5x, 3x x- 90-95%

05 Do. Sportztr.- Bahn-Bahnhof-Hagelkreuz-Kiesgrube-Sinnersdf. Sportztr.

10 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten

12 Do. Sportztr. – Sinnersdf.-Kiesgrube-Hagelkreuz-Bahnhof ( A läuft zügig die 2,4km R.  
an der Bahn zurück).

14 Sa. DJK Novesia Neuss 43. Neusser Erftlauf

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

19 Do. Sportztr. – Bahn –Stommeln- A-2-3x 2,4km R. B-1-2x am Berg zügig.

24 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten kl. ^^^^

26 Do. Sportztr. Schürgespfad- Bruchstr.-Finkenpütz,- Kiesgrb.-Sinnersdf. Sportztr.

VERSAMMLUNG

Geburtstage: 07/11 M. Ickert

Betreuung der B und C Gruppe

10/11 Th. Dickhof

nach Absprache.

11/11 Cl. Pleiß

24/11 M. Gollan

