

Trainingsplan

Januar 2013

Langlaufgruppe P S C

03 Do. Sportztr.- Sinnersdf.-Kiesgrube- Vinkenpütz- Bruchstr.-Sportztr.

*08 Di. Sportztr.- Schürgesp.- Bruchstr.B 1xHagelkrz.- Bruchstr.-Sportztr.
A 2x „“ Kiesgrube- Sinnersdf.-Sportztr.*

*10 Do. Sportztr. – Schürgesp. Bahn-Stommeln 1-2x um den Sportplatz? ** (danach
Glühwein trinken bei Annette Guntermann)***

15 Di. Sportztr. 1,2,3 Minutenläufe

*17 Do. Sportztr. Schürgesp.- Bahn- Stommeln 1-3x 2,5km R. am Berg 90%
(gleichen Weg zurück.)*

*22. Di. Sportztr. Schürgesp.- Bruchstr.- Vinkenp. B 1x Hagelkrz. Bruchstr. Sportz.
A-Golfplatz. vom Reiterhof bis Randkanal 90%*

*24. Do. Sportztr. 1,2,3 ^^^ 400,600,800,1000m—700,500,300m—95%
**** VERSAMMLUNG*****

29. Di. Sportztr. Trainingseinheiten

Ps. Am 20.01.13 ist Staffelmaraathon (Melden)!!!!

*Geburtstage: 06/01 W. Wiesehöfer
11/01 B. Seidler
19/01 R. Pohl
21/01 E. Janik
29/01 R. Brock*

*Betreuung der B+C Gruppe
nach Vereinbarung.*