

# *Trainingsplan*

*Oktober 2012*

## *Langlaufgruppe P S C*

*02 Di. Sportztr. 1,2,3, Je 4 R. Ein u. Auslf. 6x 1000m 15-25 schneller als MT. T.  
. 4-5Min. Trab u. Dehnpausen.*

*04 Do. Sportztr.- Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. Stommelerb. 15km  
im MT. T.*

*06 Sa. 35 km regenerativer- extensiver DL. 40-60Sek. langs. als MT. T.  
Von 20-32km im MT. T. 3km Auslf.*

-----  
*09 Di. Sportztr. Sinnersdf. 4x 2000m 10-20 Sek. schneller als MT. T.  
MT. T. 4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.*

*11 Do. Sportztr. 1,2,3, je 4 R. Ein u. Auslf. 6 x 1000m im MT. T.  
4-5 Min. Trab u. Dehnpausen.*

-----  
*14 So . Kölner HM und Marathonlauf*

*16 Di. Sportztr.-Bahn –Stommeln 2x Hagelkrz.-Bruchstr. Sportztr.*

*18 Do. Sportztr.-Sinnersdf.-Hagelkrz. Bahnhof A läuft zügig die 2,4 km R.  
an der Bahn zurück.*

*21 Sa. PSC Langlauf WANDERTAG*

*23Di. Sportztr. Bahn- Stommeln.- 1 R. 2,4 km Bahnhof-( Hagelkrz 2x90%)  
Bruchstr. zurück.*

*25 Do. Sportztr. Leistungsorientiertes Training Vers. ENDSPURT*

*30 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten*

*Geburtstage: 06/10 Frank Marx  
19/10 Brigitte Wiesehöfer  
28/10 Anneliese Kutter*