

Trainingsplan
April 2014
Langlaufgrupp P S C

01 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 600m (90%) 400m trab. 400m (90%)600m trab.

800m (90%) Pause. A- 3x B-2x

03 Do. Sportztr. Pulh. Laache Sportztr. A- 3 R. 90% B-2 R. 90%

06 So. Dt. Post Marathon u. HM. In Bonn

08 Di. Sportztr. lockere Trainingseinheiten

10 Do. Weiler Trainingseinheiten

13 So. Frühlingslauf LSV Porz

15 Di. Sportztr. 1,2,3 800m +200m, 700m+300m, 600m+400m P. 5Min.

200m, 300m, 400m (95%)

17 Do. Knechtstedener Wald. 1,2, A-4 mittl. R.(P.3Min) B-3 mittl. R. P.(4Min)

R- 90%

22 Di. Sportztr. 1,2,3 ^^^^ 4,6,8,10—7,5,300m -95%

24 Do. Sportztr. Schürgespfd. Vinkenpütz mit Bergläufe VERSAMMLUNG

27 So. 10km KVB Dauerlauf im Severinsviertel

29 Di . Weiler Trainingseinheiten

Betreuung der B. u. C. Gruppe nach Vereinbarung.

