

Trainingsplan  
April 2015  
Langlaufgruppe P S C

02 Do. Sportztr. –Schürgesp. - Bruchstr.-Finkenpütz.-Golfplatz-Sinnersdf.

07 Di. Sportztr. 1,2,3 600m-x 400m trab. 400m-x 600m trab. 800m-x 4-5Min.P  
X- 90% (3x)

09 Do. Sportztr. Pulh. Laache –Pescher See –Sportztr.

14 Di. Sportztr. 1,2,3 400m+200m-x, 700m+300m-x, 600m+400m-x P. 5Min.  
X-95% (3x)

16 Do. Knechtstedener Wald 1,2 A- 3x gr. R. B-2xgr. R. P.3 Min. (R.-90%)

21 Di. Weiler Trainingseinheiten.

23 Do. Sportztr. –Schürgesp.-Bruchstr.-Hagelkreuz 2x –Bolandwg. Golfplatz

28 Di. Sportztr. 1,2,3, ^^^^ 4,6,8,10, --(7,5,300m—95%) P.4-5Min.

30 Do. Sportztr. –Bahn –Stommeln- 2-3x 2,4km R. VERSAMMLUNG

12/04 Frühlingslauf in Porz 26/04 Severinsviertel KVB –Dauerlauf

Betreuung der B+ C Guppe nach Absprache