

Trainingsplan
April 2017
Langlaufgruppe P S C

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

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

11 Di. Wasserwerk Weiler 1,2 Trainingseinheiten

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

18 Di. Sportztr. 1,2,3 ^^ 400, 600, 800,--700 ,500, 300m 4Min. P.
(rauf 85% runter 95%)

20 Do. Stommeler Hallenbad (Treffpunkt) Leistungsorientiertes Training

25 Di. Sportztr. 1,2, 800m+200m, 700m+300m, 600m+400 P. 4Min.
(200,300,400m—95%) 3 Serien

27 Do. Sportztr. –Bahn –Stommeln- 2-3x 2,4km R. (am Berg 90%)

VERSAMMLUNG

Geburtstage: 21/04 Rebecca Kött

Betreuung der B+ C Guppe nach Absprache

