

TRAININGSPLAN

August 2016

Langlaufgruppe PSC

02 Di. Sportztr. der Witterung entsprechendes Training.

04 Do. Wasserwerk Weiler Leistungsorientiertes Training.

Marathontraining u. HM. für Köln !!!!

09 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek. schneller als
MT. T. 5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

11 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km. DL. 10-15 Sek. langs. als MT.T.

14 Sa. 25 km regenerativer – extensiver DL. 40-50 sek. langs. als MT.T.

Von 21km—23km MT.T. 2km auslf.

16 Di. Knechtsted. Wald je eine Mittl. R. Ein u. Auslf. 3x 3000m 10-20 Sek.
schneller als MT.T. ca. 90% 5-6 Min. Trab. u. Dehnps.

18 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 10km Tempo Dauerlf. 5-10 Sek.
schneller als MT.T.

20 Sa. sh. 14 Sa.

23 Di. Knechtstedener Wald 1,2 4x2000m 15-20 Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min. Trab u. Dehnps.

25 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km T. DL. 10-20 Sek. schneller Als MT.T.

27 Sa. 30km DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T. von 20-26 km MT.T. 4km auslf.

30 Di. Sportztr. 1,2,3 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min. Trab. u. Dehnps.

VERSAMMLUNG Di. Am 03/09 Grillen Glessener Kippe

An allen Sonntagen 90-120 Min. regenerativer DL. ca. 17-21km
Geburtstage; 18. H. Göbel 22. H. Holbein 29.E. Görtz

VERSAMMLUNG

An allen Sonntagen 90-120 Min. regenerativer DI.ca 17-21km

Gebutstage: 22/08 H. Holbein

Betreuung der B u. C Gruppe

26/08 M. Pypec

nach vorheriger Absprache.