

TRAININGSPLAN
Dezember 2015
Langlaufgruppe PSC

01 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

03 Do. Sportztr. Sinnersdf. -Kiesgrube-Golfplatz-Vinkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

06 So. LT DSHS 17. Kölner Nikolauslauf.

08 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

10 Do. Sportztr. Schürgespfd.-Bahn-Stommel- A 2-3x 2,4km R. B 1-2x am Berg 90%

15 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training

17 Do. Sportztr. Schürgespfd.-Bruchstr.- Vinkenpütz.- Golfplatz- Kiesgrube- Sportztr.

22 Di. Sportztr. 1,2,3, Minutenläufe ^^^ 3, 5, 7, 10 -(8,6,4- 90%)

24 Do. Wasserwerk Weiler 10°° lockeres Laufen in vertrauter Umgebung.

29 Di Sportztr. Schürgespfd –Sto. Sportztr.-Bhf.-Becker- Bolander-Weg –Bruchstr. Sportztr.

VERSAMMLUNG

12 Sa. Ab 19°° WEINACHTSFEIER „Fair Plai“

31 Do. 14°° Gemeinschaftslauf auf der Glessener Kippe.

Geburtstage: 01/12 G. Thelen

Betreuung der B u. C Gruppe

04/12 J. Holbein

nach Absprache

11/12 R. Hasenau

13/12 S. Stein

