

TRAININGSPLAN
Dezember 2017
Langlaufgruppe PSC

05 Di. Sportztr. Sinnersdf. -Kiesgrube-Golfplatz-Vinkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

07 Do. Sportztr. –Schürgespf.- Bahn – Stommeln A- 2-3x 2,4km R. B 1-2x am Berg 90%

12 Di. Sportztr. Trainingseinheiten Minutenläufe ^^^^

14 Do. Sportztr . Schürgespf.-Sto. Sportptz.-Bhf.- Becker-Bolander- Weg-Bruchstr.- Sportztr.

19 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training

21 Do. Sportztr. Schürgespf.-Bruchstr.- Vinkenpütz.- Golfplatz- Kiesgrube- Sportztr.

26 Di. 2. Weihnachtstag 10° Wasserwerk Weiler (lockeres Laufen in vertrauter Umgebung)

28 Do. Sportztr. Schürgespfad.- Bruchstr.- Hagelkreuz-Bhf.- Sto. –Sportptz.- Bahn.Sportztr.

VERSAMMLUNG

03. LH. DSHS 21. Kölner Nikolauslauf

09. Sa. Winterlaufserie SG Bockenberg

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

31 So. 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

