

Trainingsplan  
Februar 2014  
Langlaufgruppe P S C

04 Di. Sportztr. 1,2,3 600m traben+ 1000m (Wettkampftp.) 4x P.4-5 Min.

06 Do. Sportztr. –Schürgespf.-Bahn-Stommeln A- 3 Rd. A 2,4km Am Bg. zügig.

B- 2 Rd. Gleich weg zurück.

Training für Bonn Marathon am 06.04.14

11 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 Rd. Ein u. Auslf. 6x 1000m 15 -20 Sek. schneller als

Mt. T. 5-6 Min Trab u. Dehnps.

13 Do. Sporztr.-Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. Stommelerb.15km

10-20 Sek. langs. als MT. T.- 85%

16 Sa. 25- 30km DL. 30-50 Sek. langs. als MT. T. von-bis 7km MT. T. 2km Auslf.

18 Di. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke aus 3x 300m 10 -20 Sek schneller als

MT. T. ca. 5-6 Min. Trab u. Dehnps.

20 Do. Sportztr. Sinnersdf.- Von Brücke bis 5km Wendepkt. 10km 5-10 Sek.

VERSAMMLUNG

Schneller als MT.T.

22 Sa. Lange Laufeinheit fällt aus ? Köln –Porz HM.

25 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 Rd. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-20 Sek schneller als MT.T

5- 6 Min. Trab u. Dehnps.

27 Do. Sportztr. sh. 13Do. aber 10 -20 Sek. schneller als MT. T.

Geburtstage: 19/02 M. Michel 22/02 D. Vogel Betreuung der B+ C Gruppe

24/02 D. Monreal 26/02 R. Kühnel nach Absprache

