

Trainingsplan
Februar 2017
Langlaufgruppe P S C

02 Do. Sportztr. -Schürgespf.-Bahn-Stommeln A- 3 Rd. A 2,4km Am Bg. zügig.
B- 2 Rd. gleicher Weg zurück.

07 Di. Sportztr. 1,2,3 600m traben (600m, 800m ,600m, 800m (90%))

09 Do. Sportztr. Schürgespf. – Bahn –Sto.-Bhf.-Venloer Str.-Becker- Bold.-Weg
Bruchstr. – Sportztr.

14 Di. Sportztr. 1,2,3, ^^^^ Minutenläufe

16 Do Sportztr. Friedhf-Bruchstr.-Vinkenptz.- Golfplz.- Stommelb.-Kiesgrb.-Pulh.

21 Di. Sportztr 1,2,3 Steigerg. 2x 800m Y +200m X 3x600m Y +400m X
(Y-75% - X-95%)

VERSAMMLUNG?

23 Do. Sportztr. Trainingseinheiten

28 Di. Sportztr. – Sinnersdf.- Kiesgrube- A- 2-3x zügig B- 1-2x Hagelkreuz
Bruchstr.- Sportztr.

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

26/02 R. Kühnel

Gruppe nach Absprache

