

TRAININGSPLAN
Februar 2018
Langlaufgruppe PSC

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

06 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

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

13 Di. Sportztr. Schürgespfd.-Bruchstr.- Vinkenpütz.- Golfplatz- Kiesgrube- Sportztr.

15 Do. Sportztr. Schürgespfd. - Sto. Sportplatz.- Bhf.- Venloer Str.- Becker- Bolander Weg
Bruchstr.- Sportztr.

20 Di. Sportztr. 1,2,3 150m Steigerg. gr. ^^^^

22 Do. Sportztr. Bahn –Sto. Sportplatz Bhf.- Hagelkreuz- Bruchstr.- Bolander Weg –
Hagelkreuz – Bruchstr. -Sportztr.

VERSAMMLUNG

27 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training

Geburtstage: 19/02 M. Michel Betreuung der B. u. C. Gruppe
22/02 D. Vogel nach Absprache.
25/02 E. Erdweg
26/02 R. Kühnel

