

Trainingsplan
Januar 2015
Langlaufgruppe PSC

06 Di. Sportztr. Schürgespfd. –Bruchstr.-Finkenpütz-Golfplatz-Kiesgrb.
Sinnersdf.- Sportztr.

08 Do. Sportztr. –Bahn –Stommeln- A- 3x die 2,4km R. B 1-2x
Am Berg 90-95%!!!! Gleiche Weg zurück.

13 Di. Sportztr. Schürgespfd-Bahn- 1x 2,4km R. 95% Bahnhof-Becker-
Bolanderwg.-Bruchstr.-Reiterhof-Sinnersdf.-Sportztr.

15 Do. Sportztr. –Schürgespfd.-Bruchstr.- 1x Hagelkreuz 1x Bolanderwg.(xx-
90%) Bauer-Finkenpütz-am Golfplatz entlang 6Min. Tempolf.

18 So. Staffellauf in Pulheim !!!

20 Di. Sportztr. Sinnersdf.- Kiesgrb.-Golfplatz-Finkenpütz-Bruchstr. Sportztr.

22 Do. Sportztr. Schürgespfd.- Bahn- Stommeln- A 2-3x 2,4km R. B.1-2x 90%
Gleiche Weg zurück.

27 Di. Sportztr. Sinnersdf.- Randkanal-Sinnersdf.-Heinenhof-(Randkal.Pulhm.)
2x die Runde.

29 Do. sh. 06 Di. VERSAMMLUNG: Kraftwerk!!!!

Geburtstage: 06/01 W. Wiesehöfer

11/01 B. Seidler

19/01 R. Pohl

29/01 R. Brock

Betreuung der B+ C Gruppe
nach Absprache!!!!

