

Trainingsplan  
Juli 2014  
Langlaufgruppe PSC

01 Di. Sportztr. der Witterung entsprechendes Training.

03 Do. Knechstedener Wald A 4x gr. R. 1+3 R. -90% B 3-4 gr. R. normal .

08 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^^ 400,600,800m-700,500,300m (4-5Min.P)  
( rauf-80% runter 95%)

10 Do. Glessener Kippe – Berg u. Tallauf.

15 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 800m +(400m-Tempo) 4-5 Min.P.

17 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training

22 Di. Knechstedener Wald kl. R. einf. 1+3 gr. R. 95% - 2+4R. 80% kl. R.auslf.

24 Do. Sportztr. Biotop- 3R. 1+3 R.( 95% ) Sportztr.

29 Di. Sportztr. 1,2,3 300m-x 400m-y-- 200m-x 400m-y—400m-x (4Min. P.)  
X- 95% --Y-80% ( 2-3 Serien)

31 Do Sportztr. –Biotop- Pescher See—Sportztr. VERSAMMLUNG

27 So. 25 Sommerlauf in Köln Porz 10km

Geburtstage:

Betreuung der B+C Gruppe

05. I. Cremer 11. S. Giesen-Vorwald

nach Absprache.

18. K. Fillbrunn 30. M. Hein

31. A. Guntermann

