

*Trainingsplan*  
*Juli 2016*  
*Langlaufgruppe PSC*

05 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 400m+200m (1R.traben) 3x

600m+400m „ „ „ 3x

07 Do. Knechtstedenerwald- Kloster von Blechhof bis zur Strasse 95%

(auslaufen bis zum Parkplatz)

12 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 200my+200m x 400my+400mx 600my+600mx

600my+800mx ( Y- traben X- 90% )

14 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training.

19 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung ^^^^ 400,600,800—700,500,300 ( 4-5 Min P.)

(rauf 75% runter 95%)

21 Do. Glessener- Kippe „ Bergläufe“

26 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung 800m-80%- (3Min. P.) 400m-90% (5-6Min.P.) 3-4x

28 Do. Sportztr. – Pulh.- Laache – Pescher- See- Sportztr.

VERSAMMLUNG.

08/07 4. Köln- Zoolauf

10/07 Sommerlauf in Porz

19/07 Köln - Nippes- Stundenlauf

31/07 Köln Gremberghofen 10 Meilen

Geburtstage: 05/07 Ines Cremer

Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache

11/07 Steffi- Giesen Vorwald

18/07 Klaus Fillbrunn

22/07 Melanie Terwedow

30/07 Manfred Hein

31/07 Annette Guntermann