

*Trainingsplan
Juni 2013
Langlaufgruppe PSC*

04 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 800m+200m (1R.traben) 2x

800m+400m „ „ „ 2x

*06 Do. Knechtstedenerwald- Kloster von Blechhof bis zur Strasse 95%
(auslaufen bis zum Parkplatz)*

11 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 1000m+200m (5Min. P. 3-4x)

13 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training.

*18 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung ^^^ 400,600,800—700,500,300 (4-5 Min P.)
(rauf 80% runter 95%)*

20 Do. Sportztr. Biotop- Sportztr 3 R. 1+3R -95%

25 Di. Knechtstedenerwald kl. Runde einlaufen. 1+3 R.- 95% 2+4 R. -80% kl. R. auslaufen

*27 Do. Sportztr. 1,2,3 Steigerung 800m-80%- (3Min. P.) 400m-90% (5-6Min.P.) 3-4x
VERSAMMLUNG.*

*Geburtstage: 04/06 Astrit Schumann
07/06 Petra Holbein
09/06 Ilonka Fischer
11/06 Gaby Tatas
13/06 Martin Baumann
17/06 Holger Flock*

*Betreuung der B+C Gruppe
nach Absprache.*