

*Trainingsplan*  
*Juni 2014*  
*Langlaufgruppe PSC*

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

800m+400m „ „ „ 2x

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

(auslaufen bis zum Parkplatz)

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

12 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training.

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

(rauf 80% runter 95%)

19 Do. Fronleichnam freies Trainin

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

VERSAMMLUNG!!!!!!

26 Do. Knechtstedener-Wald 1,2 1+3 mittl. R. 80% 2+4 R. 95%

01/06 Köln Bilderstöckchen 10km 15/06 Abtei Lauf –Brauweiler

22/06 Köln Stadion Lauf 5/10 km + 10 Meilen

29/06 Köln Rhein- Halbmarathon

Geburtstage: 04/06 Astrit Schumann

Betreuung der B+C Gruppe

07/06 Petra Holbein

nach Absprache.

09/06 Ilonka Fischer

11/06 Gaby Tatas

17/06 Holger Flock