

*Trainingsplan
Juni 2015
Langlaufgruppe PSC*

*02 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 400m+200m (1R.traben) 2x (80%-90%)
600m+400m „ „ „ 2x (70%--90%)*

04 Do. Fronleichnam freies Training

09 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 600m+200m 3x 800m+400m 2x (P.3-4Min.)

11 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training.

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

*18 Do. Knechtstedenerwald—Kloster vom Blechhof bis zur Strasse 95%
(auslaufen bis zum Parkplatz)*

23 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 400m+200m 3x 600m+400m2x (Pause 3-4 Min)

25 Do. Knechtstedenerwald kl. Runde einlaufen. 1+3 R.- 75% 2+4 R. -90% kl. R. auslaufen

30 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung 600m-80%- (2Min. P.) 400m-90% (5-Min.P.) 3-4x

VERSAMMLUNG

03 Mi. 21:15 Bonner Nachtlauf 10km 12 Fr. 16:45 Horremer Abendlauf 10km

14 So. 11:00 Nordpark von 400m –6,6km 28 So. 9:30 Voosen Abteilauf

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

