

Trainingsplan
Juni 2016
Langlaufgruppe PSC

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

07 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 400m+200m (5Min. P. 3 x) (600m + 400m 2x)

09 Do. Weiler Leistungsorientiertes Training.

14 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung ^^^^ 400,600,800,1000—700,500,300m (4-5 Min P.)
(rauf 80% runter 95%)

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

21 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerung 600m-80%- (3Min. P.) 400m-90% (5-6Min.P.) 3-4x

23 Do. Glessener Kippe 90 min. Berg u. Tallauf.

28 Di. Sportztr. 1,2,3, Steigerg. Leistungsorientiertes Training

30 Do. Sportztr. – Pulheimer Laache – Pescher See – Sportztr.

VERSAMMLUNG

11.06 Neusser Sommernachtslauf 17.06 Kerpen- Horrem Abendlauf

19.06 9° Leverkusener HM.

Geburtstage: 04/06 Astrit Schumann

Betreuung der B+C Gruppe

07/06 Petra Holbein

nach Absprache.

09/06 Ilonka Fischer

17/06 Holger Flock

