

Trainingsplan
Mai 2014
Langlaufgruppe P S C

06 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 200 trab. 300m 90%- 300m trab. 400m 90%
400m trab. 400m 90% Pa. 5Min. 3x

08 Do. Wasserwerk –Weiler lockere Trainingseinheiten

09 Fr. DKV Lauf

13 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^^ 4,6,8,10— 7,5,300m 90%

15 Do. Sportztr. –Schürgespfad – Stommeln

17 Sa. Grillen bei Annette u. Peter ab 18°? Ab 16° Sporztr.

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

22 Do. Sportztr. Pulh. Laache A-3 R. 90% B- 2 R. 90% VERSAMMLUNG

24 Sa. LG Mützenich 10km

27 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 200m trab. 400m 90% 400mtrab. 500m 90%
500m trab. 600m90% Pa. 5Min. 2-3x

29 Do freies Training.

Geburtstage: 06/05 M . Knaup

Betreuung der B+ C Gruppe

12/05 B. Stumpf

nach Vereinbarung.

17/05 D. Voigt

30/05 A. Hark