

Trainingsplan
Mai 2017
Langlaufgruppe P S C

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

04 Do. Wasserwerk –Weiler Leistungsorientierte Trainingseinheiten

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

11 Do. Sportztr. – Schürgespfad – Stommeln

16 Di. Knechtstedener Wald

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

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

25 Do. freies Training. Wasserwerk Weiler (Christi Himmelfahrt)

30. Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerungen 400m +200m X- 400m+300m X – 4-5Min. P.(3Serien)
(X—95%) VERSAMMLUNG

07/05 Frühlingslauf in Frechen 14/05 Rheinsteiglauf – Extremlauf 35km

14/05 Rund um dem Otto Maigler See 24/05 Galeria Kaufhof Nachtlauf

Geburtstage: 17/05 D. Voigt Betreuung der B. u. C. Gruppe

30/05 A. Hark nach Absprache

