

Trainingsplan
Mai 2013
Langlaufgruppe PSC

02 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 lockere Trainingsläufe

03 Fr. D K V Lauf

07 Di. Sportztr. 1,2,3,4 Steigerungen 800,600,400,200 2-3x (P.4-5Min)

09 Do. 10^{oo} Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

14 Di. Sportztr. 1,2,3, Steigerungen Leistungsorientiertes Training.

16 Do. Knechtedenerwald kl. R. einf. 1+3 R. 95% 2+4 R. 80% (mittl. R.)

21 Di. Sportztr. 1,2,3, Steigerg. 800m -90% (600- trab). 600m-90% (400m-trab.
400m-90% P. 5Min.(2-3x)

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

28 Di. Sportztr.- Biotop – Sporztr. 3R. 1+3 R. 95% VERSAMMLUNG

30 Do. 10^{oo} Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

Geburtstage: 06/05 M. Knaup
12/05 B. Stumpf
17/05 D. Voigt
30/05 A. Hark

Betreuung der B u. C Gruppe
nach Vereinbarung.