

Trainingsplan  
Mai 2015  
Langlaufgruppe PSC

05 Di. Wasserwerk Weiler 1,2 lockere Trainingsläufe

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

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

14 Do. 10<sup>oo</sup> Wasserwerk Weiler ( Gemeinschaftslauf)

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

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

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

28 Do. Sportztr.- Biotop – Sportzt . 3R. 1+3 R. 95%      **VERSAMMLUNG**

03 So. Frühlingslauf in Frechen      05 Fr. Rosellener Abendlauf

13 Mi. Galerie Kaufhof „Nachtlauf“      23 Sa. 37. Mützenicher Vennlauf

30 Sa. FC Straberg 35 Int. Volkslauf 10km u. HM.

Geburtstage: 06/05 M. Knaup

Betreuung der B u. C Gruppe

17/05 D. Voigt

nach Absprache.

30/05 A. Hark

