

Trainingsplan
Mai 2016
Langlaufgruppe PSC

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

05 Do. 10°° Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

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

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

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

19 Do Glessener Kippe 90 Min. Berg u. Tallauf

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

26 Do. Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

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

Geburtstage: 17/05 D. Voigt
30/05 A. Hark

Betreuung der B u. C Gruppe
nach Vereinbarung.

