

Trainingsplan
Mai 2018
Langlaufgruppe PSC

01 Di. 10°° Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

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

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

10 Do. 10°° Wasserwerk Weiler (Gemeinschaftslauf)

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

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

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

24 Do. Sportztr.- Biotop –(Pescher See 90%) Sportztr.

VERSAMMLUNG

29 Di. Sportztr. 1,2,3 ^^^^ 600,800,1000m 80% 900,700,500,300m 95%

09 Mi. Galerie Kaufhof „Nachtlauf“

Geburtstage: 17.05 D. Voigt
30.05 A. Hark

Betreuung der B u. C Gruppe
nach Absprache.

