

*Trainingsplan
März 2013
Langlaufgruppe P S C*

- 05 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.*
- 07 Do. Sportztr. –Sinersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. 15km DL. 10-20 Sek.
Schneller als MT.T. ca. 80%*
- 09 Sa. 30km regenerativer-extensiver DL 30-50 Sek. langs. als .MT.T.*
- 12 Di. Sportztr.-Sinersdf. Von Brücke 3x3000m 10-20 Sek. schneller als MT.T. ca 90%
5-6 Min. Pause.*
- 14 Do. Sportztr.-Sinersdf. Von Brücke bis 5km Wendepkt. 10km 10-15 Sek. schneller als
MT.T.*
- 16 Sa. 30km regenerativ.-extensiv. DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T. von 24-28km MT.T 2km
auslf.*
- 19 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-20 Sek. schneller als MT.T. 5-6 Min.
Pau.*
- 21 Do. Sportztr. sh. (Do. 07) aber Tempo DL. Im MT.T.*
- 23 Sa. 35km DL. 30-50Sek. langs. als MT.T. von 27-33km MT.T. 2km auslf.*
- 26 Di. Sportztr. sh. (05 Di.)*
- 28 Do. Sportztr. sh. (14 Do.) VERSAMMLUNG*
- 30 Sa. 35km DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T. von 24-33km MT.T.*

An allen Sonntagen 90-120 Min. regenerativ. DL. Ca. 17-21km.

*Geburtstage: 14/03 Rosel Stula 22/03 Siegfr. Rapp
 24/03 Jürgen Kurth*