

Trainingsplan
März 2017
Langlaufgruppe PSC

02 Do. Sportztr.- Bahn. Stommeln A 2-3 R. B 1-2 2,4 km gleiche Weg zurück.

07 Di. Sportztr. 1, 2, 3 Trainingseinheiten

09 Do. Sportztr.- Sinnersdf.- Bolander Weg Bahnhof- Bahn –Sportztr.

14 Di. Sportztr.-Schürgespf.- Bahn –Bahnhof.- Becker – Bolander Weg
Bruchstr. Sportztr.

16 Do. Sportztr.- Sinnersdf.- Kiesgrb.- Stommelerb.- Knechtsted.- Wald
Randkanal- Sportztr.

21 Di. Sportztr.- 1,2,3 Steigerg. 2x 600m+200m—2x700m+300m
2x600m+400m (200-300-400m -90%) P.-3 Min.

23 Do. Sportztr. Sinnersdf.-Golfplatz.-Finkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

28 Di. Sportztr.- Sinnersdf.- Heinenhof- Pulh.- Randkanal- (2x) Sportztr.

30 Do. Sportztr.- Bahn –Stommeln- 2-3 R. a 2,4 km gleiche Weg zurück.

Versammlung

Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache

Geburtstage: 04/03 Stefan Kött 07/03 Marion Reichert

14/03 Rosel Stula 19/03 Peter Ploeger 22/03 Siegfr. Rapp

24/03 Jürgen Kurth 26/03 Sonja Golan