

Trainingsplan  
März 2018  
Langlaufgruppe PSC

01 Do. Sportztr. Schürgespfd. –Bruchstr.-Finkenpütz-Golfplatz-Kiesgrb.  
Sinersdf.- Sportztr.

06 Di. Sportztr. –Bahn –Stommeln- A- 3x die 2,4km R. B 1-2x  
Am Berg 90-95%!!!! Gleiche Weg zurück.

08 Do. Sportztr. Schürgespfd-Bahn- 1x 2,4km R. 95% Bahnhof-Becker-  
Bolanderwg.-Bruchstr.-Reiterhof-Sinersdf.-Sportztr.

13 Di. Sportztr. –Schürgespfd.-Bruchstr. 1x Hagelkrz.1x Bolanderwg.(x-90%)  
Finkenptz.-am Golfpltz. entlg. 6Min. Tempolf.-Bruchstr.-Sportztr.

15 Do. Sportztr. Sinnersdf. – Kiesgrb.- Hagelkrz.- Bahnhf.- Bahn – Sportztr.

20 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^^ 600,800,1000- 900,700,500,300m  
(rauf 80% runter 95%)

22 Do. Sportztr. Schürgespfd.- Bahn- Stommeln- A 2-3x 2,4km R. B.1-2x 90%  
Gleiche Weg zurück.

27 Di. Sportztr. Sinnersdf.- Randkanal-Sinersdf.-Heinenhof-(Randkal.Pulhm.)  
2x die Runde.

29 Do. sh. 20 Di. VERSAMMLUNG: Betreuung der B+ C Gruppe nach Abspr.

Geburtstage: 04/03 Stefan Kött 14/03 Rosel Stula

19/03 Peter Ploeger 22/03 Siegfr. Rapp

24/03 Jürgen Kurth 26/03 Sonja Golan

