

Trainingsplan
Oktober 2013
Langlaufgruppe PSC

01 Di. Sportztr. . sh. 08.09 Di

03 Do. Sportztr.-Sinersdf. sh. 19.09. Do. (Feiertag)

08 Di. Sportztr. sh. 24.09. Di.

10 Do. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x 1000m im MT. T.
4-5 Min. Trab u. Dehnps.

13 So. KÖLN HM. u. MT.

15 Di. Sportztr.- Bahn- Stommeln 2 lockere Runden a. 2,4 km

17 Do. Sportztr.- Schürgespf.- Finkenpütz –Bruchstr.- Sportztr. (Golfplatz- Sinnersdf.)

22 Di. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten kl. ^^^^

24 Do Sportztr. Sinnersdf.- Hagelkreuz-Bahnhof A läuft zügig die 2,4 km R.
an der Bahn zurück.

27 SONNTAG WANDERTAG

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

31 Do. Sportztr.- Sinnersdf. – Stommeln - 2x Hagelkreuz- Bruchstr.-Sportztr.

VERSAMMLUNG

Geburtstage: 06/10 Frank Marx

Betreuung der Bu.C Gruppe nach Absprache.

19/10 Brigitte Wiesehöfer

28/10 Anneliese Kutter