

Trainingsplan
September 2017
Langlaufgruppe PSC

- 02 Sa. 30 km regenerativer-extensiver DL. 30-40 Sek. langs. als MT. T.
Von 18-26km MT. T. 4 km Auslf.
- 05 Di. Knechtsetd. Wald 1,2 3x 3000m 15-20 Sek. schneller als MT. T.
5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.
- 07 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15 km T. DL. 10-20 Sek. schneller als MT. T.
- 09 Sa. 35 km regenerativer extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als MT. T.
Von 22-32km MT. T. 3km Auslf.
- 12 Di. Wasserwerk Weiler 1,2, 4x2000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min. Trab. u. Dehnpausen.
- 14 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 10km 15-25 Sek. schneller als MT.T.
- 16 Sa. 35 km regenerativer- extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als MT.T.
Von 17-32km MT. T. 3km Auslf.
- 19 Di. Sportztr. 1,2,3 6x1000m 15-25Sek. schneller als MT.T.
5-6 Min Trab u. Dehnpausen.
- 21 Do. sh. Do. 07/09
- 23 Sa. 20 km wie immer aber von 8-15 km MT.T. 5km Auslf.
- 26 Di. Sportztr. 1,2,3 4R. Ein u. Auslf. 3x2000m 15-25 Sek. schneller als MT.T.
4-5Min. Trab u. Dehnpausen.
- 28 Do. Sportztr. – Pulh.- Lache – Pescher – Sportztr. VERSAMMLUNG
01/10 Köln Marathon u. H.M

Geburtstage: Vera Mosebach 24/09 Betreuung B u. C Gruppe nach Abs
An allen Sonntagen 90Min. regenerativer DL. Ca. 15-17km

