

*Trainingsplan April 2013
Langlaufgruppe PSC*

- 02 Di. Wasserwerk Weiler ½ R. ein u. auslf. 3x 3000m 10-20 Sek. schneller als Mt. T. 5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.*
- 04 Do. Sportztr.-Sinnersdf. Brücke bis 7,5 km Wendepkt. Stommelerb. 15km 10-15 Sek. langsamer als Mt. T.*
- 06 Sa. 35 km regenerativer-extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als Mt. T. Von HM bis 32km in Mt. T. 3km auslf.*
- 09 Di. Knechtstedener Wald mittlere R. einlaufen 4x2000m 15-20 Sek. schneller als Mt. T. 5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.*
- 11 Do. Sportztr. Sinnersdf. Brücke bis 5km Wendepkt. Stommelerb. 10km T. DL. 10-15 Sek. schneller als Mt. T.*
- 13 Sa. 35km regenerativer-extensiver DL 30-50 Sek langs. als Mt. T. von 17-32km
Mt. T. 3km Auslf.*
- 16 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek. schneller als Mt. T.
5-6Min. Trab u. Dehnpausen.*
- 18 Do. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke bis Stommelerb. 15km in Mt. T.*
- 20 Sa. 35km regenerativer-extensiver DL. 30-50 Sek langs. als Mt. T.*
- 23 Di. sh. 09. Di. im Mt. T.*
- 25 Do. sh. 16. Do. 5x 1000m im Mt. T. VERSAMMLUNG*
- 27 Sa. 2-3km regenerativer Dauerlauf*
- 28 So. Marathon Düsseldorf. 21 So. Hamburg Marathon
Betreuung der B u. C Gruppe nach vorheriger
Absprache.*