

Trainingsplan

April 2016

Langlaufgruppe PSC

05 Di. Wasserwerk Weiler ½ R. ein u. auslf. 4x 2000m 10-20 Sek. schneller als

Mt. T. 5-6 Min. Trab u. Dehpausen.

07 Do. Sportztr.-1,2,3, 4R. Ein u. Auslf. 5x1000m im MT.T

10 So. Marathon Bonn

12 Di. Sporztr. 1,2,3 Steigerg. 1000m + 200m (5Min. P. 3-4x)

14 Do. Knechtstedenerwald –Kloster von Blechhof bis zur Str. 95%

(auslf. bis zum Parkplatz)

19 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. ^^^^ 400,600,800- 700,500,300m (P.4-5Min.)

(rauf 80% runter 95%)

21 Do. Sportztr. Biotop-Sportztr. 3R. 1+3R.- 95%

26 Di. Weiler Leistungsorientiertes Training

28 Do. Sportztr – Vinkenpütz –Bolanderweg –Bahnhof –Sportplatz

VERSAMMLUNG

Betreuung der B u. C Gruppe nach vorheriger

Absprache.

Geburtstage: 21/04 Rebecca Kött