

## TRAININGSPLAN

August 2017

Langlaufgruppe PSC

01 Di. Sportztr. 1,2,3 Leistungsorientiertes Training

03 Do. Wasserwk Weiler 1,2 "" "" ""

08 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigr. 4- 6 x 1000m 20-25 Sek. schneller als MT.T.

4-5 Min. Trab u. Dehnp..

10 Do. Wasserwk. Weiler 1,2 15km DL 10-15 Sek. langs. als MT.T

15 Di. Knechtsted. Wald je eine Mittl. R. Ein. U. Auslf. 3x3000m 15-25 Sek.

schneller als MT. T. 4-5 Min. Trab. u. Dehnp.

17 Do. Wasserwk. Weiler 1,2 10km Tempo Dauerlf. 10-20 Sek. schneller als MT.

19 Sa. 25 Km. regenerativer-extensiver DL. 30-40 Sek langs. Als MT. T.

Von 21 – 23km MT. T. 2km auslf.

22 Di. Knechtsetd. Wald je eine mittl. R. Ein u .Auslf. 4x 3000m 15-25 Sek

Schneller als MT.T. 4-5 Min Trab u. Dehnp.

24 Do. Wasserwk. Weiler 1,2 10km. Tempo DL.15 -20 Sek. schneller als MT.T

26 Sa. 30 km regenerativer- extensiver Dauerlf. 30-40 Sek. langs. als MT.T

Von 20-26km MT.T. 4km auslf.

29 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigr. 4-6 x 1000m 20-25 Sek schneller als MT.T.

4-5 Min Trab. u. Dehnpausen.

31 Do. Sportztr.-Sinersdf. Von Brücke bis 7km Wendepkt. 14km 20-25 Sek.

schneller als MT.T. VERSAMMLUNG

Geburtstage: 18/08 Henning Göbel— 22/08 Heinz Holbein

Betreuung der B u. C Gruppe nach Absprache

An allen Sonntagen 80-100Min regenerativer DL. 16-20km

