

Trainingsplan
Februar 2015
Langlaufgruppe P S C

03 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek. schneller als M.T.T.

5-6 Min. Trab u. Dehnpausen.

05 Do. Sportztr. –Sinnersdf. Von Brücke bis 7,5km Wendepkt. 15km DL. 10-20 Sek.

Schneller als M.T.T. ca. 80%

07 Sa. 25km regenerativer-extensiver DL 30-50 Sek. langs. als .M.T.T.

10 Di. Sportztr.-Sinnersdf. Von Brücke 3x3000m 10-20 Sek. schneller als M.T.T. ca 90%

5-6 Min. Pause.

12 Do. Sportztr.-Sinnersdf. Von Brücke bis 5km Wendepkt. 10km 10-15 Sek. schneller als M.T.T

14 Sa. 25km regenerativ.-extensiv. DL. 30-50 Sek. langs.als M.T.T. von 20-24km M.T.T 1km ausl.

17 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 4x2000m 15-20 Sek. schneller als M.T.T. 5-6 Min. Pau.

19 Do. Sportztr. sh. (Do. 05) aber Tempo DL. Im M.T.T.

21 Sa. 30km DL. 30-50Sek. langs. als M.T.T. von 21-28km M.T.T. 2km auslf.

24 Di. Sportztr. sh. (03 Di.)

26 Do. Sportztr. sh. (12 Do.) VERSAMMLUNG

28 Sa. 35km DL. 30-50 Sek. langs. als M.T.T. von 24-33km M.T.T. 2km auslf.

WINTERLAUFSERIE in Porz am 08/02 und 22/2 (15 u. 21,1 km)

An allen Sonntagen 90-120 Min. regenerativ. DL. Ca. 17-21km.

Betreuung der B. u. C. Gruppe nach Absprache!!!

Geburtstage: 19/02 M. Michel 22/02 D. Vogel

26/02 R. Kühnel