

*Trainingsplan
Juli 2013
Langlaufgruppe P S C*

*02 Di. Sportztr. 1-2-3 Steigerg. 800+200m, 700+300m, 600+400m, P. 5Min.
200,300,400m-(95%) 2-3Serien.*

04 Do. Weiler 1-2-3 3gr. R. von jeder R. den 2+4km-95%, 1+3km-80%.

09 Di.Sportztr. 1-2-3 Steigerg. ^^^ (800,1000,1200m 80%) —(700,500,300m-95%)

11 Do. Knechtstedener-Wald A-mittl. R. 2+4 R-95% B-3mittl. R.

16 Di. Sportztr. 1-2-3 Steigerg. Leistungsorientiertes Training.

18 Do. Glessener Kippe

23 Di. Sportztr. 1-2-3 Steigerg. 4x1000m -(80%)+ 300m- (90%) P. 4-5Min

25 Do. Sportztr. Pulh. Laache A-3 R. 90-80-90% B-2 R. zügig.

VERSAMMLUNG

*30 Di.Knechtstedener Wald - Kloster von Blechhof bis zur Strasse 95%
(auslf. Bis zum Parkplatz)*

SA. 06/07 GRILLEN bei A. Guntermann (Uhrzeit ? kommt noch)

Geburtstage: 05/07 I. Cremer

Betreuung der B+C Gruppe

11/07 S. Giesen- Vorwald

18/07 K. Fillbrunn

30/07 M. Hein—A. Guntermann