

Trainingsplan
Juli 2015
Langlaufgruppe P S C

02 Do. Glessener Kippe „ Berg und Tallauf“

07 Di Sportztr . 1-2-3 Steigerg . 400, 600,800,-- 700,500,300(runter 90%)

09 Do. Knechtstedener-Wald A-mittl. R.1+3 (80%) gro. 2+4 R (95%) B-3mittl. R.

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

16 Do. Glessener Kippe „ Berg und Tallauf“

21 Di. Sportztr. 1-2-3 Steigerg. 4x800m -(80%)+ 400m- (90%) P. 4-5Min

23 Do. Wasserwerk Weiler „ Leistungsorientiertes Training“

28 Di. Sportztr. 1,2,3 Steigerg. 400m trab. 300m 90%-- 600m trab. 400m-90% P.4-5 Min. 2-3x

30 Do. Pulheimer Laache A- 3 R. 90,80,90% B-2 R.

VERSAMMLUNG

03/07 LT DSHS Köln 3. Kölner Zoolauf 10km 12/07 26. Sommerlauf in Porz.10km

26/07 Die 10 Meilen von Köln

Geburtstage: 05/07 I. Cremer Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache

11/07 S. Giesen- Vorwald 30/07 M. Hein

18/07 K. Fillbrunn 31/07 A. Guntermann

