

*Trainingsplan*

*Juli 2017*

*Langlaufgruppe P S C*

*04 Di Sportztr. 1-2-3 Steigerg. 400, 600,800,-- 700,500,300,100m (runter 90%)*

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

*11 Di. Sportztr. 1-2-3 Steigerg. Leistungsorientiertes Training.*

*13 Do. Glessener Kippe „ Berg und Tallauf“*

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

*20 Do. Wasserwerk Weiler „ Leistungsorientiertes Training“*

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

*27 Do. Sportztr.-- Pulheimer Laache -- Pescher See (90%)*

*VERSAMMLUNG*

*07/07 26. Sommerlauf in Porz.10km 14/07 5.Kölner Zoolauf*

*30/07 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*

*22/07 Melanie Jendrzewski*

