

Trainingsplan März 2015

Langlaufgruppe PSC

- 03 Di. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke 3x 3000m 10-20 Sek. schneller als
Mt. T. 5-6 Min. Trab u. Dehpausen.*
- 05 Do. Sportztr.-Sinnersdf.Von Brücke bis 7,5 km Wendepkt.Stommelerb. 15km
10-15 Sek. langsamer als Mt. T.*
- 07 Sa. 35 km regenerativer-extensiver DL. 30-50 Sek. langs. als Mt. T.
Von HM bis 32km in Mt. T. 3km auslf.*
- 10 Di. Sportztr.- Sinnersdf.Von Brücke 4x2000m 15-20 Sek. schneller
als Mt. T. 5-6 Min. Trab u.Dehnpausen.*
- 12 Do. Sportztr. Sinnersdf. Brücke bis 5km Wendepkt. Stommelerb. 10km T. DL.
10-15 Sek. schneller als Mt. T.*
- 14 Sa. 35km regenerativer-extensiver DL 30-50 Sek langs. als Mt. T. von 17-32km
Mt. T. 3km Auslf.*
- 17 Di. Sportztr. 1,2,3 je 4 R. Ein u. Auslf. 6x1000m 15-20 Sek.schneller als Mt. T.
5-6Min. Trab u. Dehnpausen.*
- 19 Do. Sportztr. Sinnersdf. Von Brücke bis Stommelerb. 5 km in Mt. T.*
- 22 So. ROM -- MARATHON*
- 24 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training*
- 26 Do. Sportztr.- Friedhof- Bahn –Stommeln 2x die 2,4km R.am Berg zügig*
- 31 Di. Sportztr. Biotop- Pescher See –Sportztr. VERSAMMLUNG*
- 01/03 10km Rund um das Bayern Kreuz—22/03 5. Kölner Frühlingslauf*

Geburtstage: 14/03 Rosel Stula Betreuung der B u. C Guppe

19/03 Peter Ploeger nach Absprache.

22/03 Siegf. Rapp 24/03 Jürgen Kurth

