

TRAININGSPLAN

August 2015

Langlaufgruppe PSC

04 Di. Sportztr. der Witterung entsprechendes Training.

06 Do. Wasserwerk Weiler Leistungsorientiertes Training.

Marathontraining für Köln

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

5-6 Min. Trab u. Dehnps.

13 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km DL. 10-15 Sek. langs. als MT. T.

15 Sa. 25 km regenerativer – extensiver DL. 30-40 Sek. langs. als MT. T.

Von 21-23km MT.T. 2km auslf.

18 Di. Knechtsetd. Wald je eine mittl R. Ein u. Auslf. 3x3000m 10-20 Sek.

Schneller als MT.T. 4-5 Min. Trab u. Dehnps.

20 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 10km Tempo DL. 10-15 Sek. schneller als MT.T.

25 Di. Knechtsted. Wald 1,2 4x 2000m 15.20 Sek. schneller als MT. T.

4-5 Min. Trab u. Dehnp.

27 Do. Wasserwerk Weiler 1,2 15km 15-20 Sek. schneller als MT. T.

Versammlung!!!

29 Sa. 30km regenerativer – extensiver DL. 30-40 Sek. langs. als MT.T

Von 20 -26 km MT. T. 4km auslf.

An allen Sonntagen 90 Min. regenerativer DL. 15-17km.

Geburtstage : 18/08 H. Göbel Betreuung der B. u. C. Gruppe

22/08 H. Holbein nach vorheriger Absprache

