

**Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf**


Monat Mai  
Jahr 2022

Wochentag	Datum	Art	Gruppen/Alternativen				Trainingsimpuls Treffpunkt
			A		B		
Dienstag	03.05.2022	Pyramide + Bergläufe	8 Runden	11,2	6 Runden	8,6	Tempotraining
			Feldrunde -1 Runde einlaufen, Pyramide um das Feld 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Geraden 80 %, dazwischen 1 Gerade langsamer Dauerlauf (11,2 km), Bergläufe Rodelhügel				Sportzentrum
Donnerstag	05.05.2022	Dauerlauf	Pescher See mit Fussball	16,0	Pescher See ohne Fussball	18,0	Dauerlauf
			Randkanal – an Pulheimer Laache – Pescher See – Fußballplatz - Escher See – an Laache - Randkanal		Randkanal – an Pulheimer Laache – Pescher See – an Laache - Randkanal		Sportzentrum
Dienstag	10.05.2022	Bergläufe	Glessen Höhenmeter	15,0	Glessen kürzer	12,0	Kraftausdauer
			Einlaufen -4 x Himmelsleiterrunde, 4 x Gipfeltrepperrunde - Gemeinsame Rückkehr zum Parkplatz		B-Gruppe Paarlaufrunde, Asphaltweg bis Gipfelkreuz, gemeinsamer Rückkehr zum Parkplatz		Glessen Waldstadion
Donnerstag	12.05.2022	Dauerlauf	Stommeln Sportplatz	16,0	Stommeln ohne Sportplatz	14,0	
			Sportzentrum - Hackenbroicher Str. - Bahnhof - Steinackerstr. - Ommelstal - Stommeln Sportplatzrunde - Stommeln Bahnhof - Hagelkreuz -		Sportzentrum - Hackenbroicher Str. - Bahnhof - Steinackerstr. - Ommelstal - - Stommeln Bahnhof - Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad		Schwimmbad Stommeln
Dienstag	17.05.2022	Intervalle	Intervall lang	16,0	Intervall mittel	12,0	Intervalle
			1/2 Runde einlaufen - 3 Runden Intervalltraining 1000 m 85% - 1000 m locker (aktive Pause)		Gruppe B - 1/2 Runde einlaufen - 2 Runden Intervalltraining s. o.		Weiler Wasserwerk
Donnerstag	19.05.2022	Dauerlauf	Gemeinschaftslauf			17,0	Dauerlauf
			Annettes Abenteuerunde in Stommeln				Stommeln Schwimmbadparkplatz
Dienstag	24.05.2022	Berg und Tal	Stommeler Berge	16,0	Bruchstrasse	11,0	Bergläufe Kraft
			Schürgespfad - 1. Nordpark, 2. Nordpark - Feldweg Mitte - Matschweg Brücke - Holunderweg - Hagelkreuz - Bolanderweg und das gleiche zurück		Schürgespfad - Bolanderweg ohne Hügel		Sportzentrum
Donnerstag	26.05.2022	Gemeinschaftslauf	Lange Runde	18,0	Kurze Runde	14,0	Dauerlauf
			Himmelfahrtslauf Weiler ab 9:00 Uhr				Sportzentrum
Dienstag	31.05.2022	Intervalle und Kraft	Intervalle und Kraft			11,0	Intervalle und Kraft
			Einlaufen - Lauf ABC - 7 x 300 m + 100 m traben - Kraftübungen - 5 x 200 m + 200 m traben Kraftübungen 3 x 300 m + 100 m traben - Block Kraftübungen - auslaufen				Sportzentrum

**Versammlung:** Dienstag, 31.05.2022 Fairplay

**Samstags 09:00 Uhr:** Glessen (offener Treff)