

**Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf**

Monat Oktober  
Jahr 2022



Wochentag	Datum	Strecke/Programm		Alternative Dauerlauf		Treffpunkt
Dienstag	04.10.2022	Pulheimer Feldrunde - <b>Pyramide</b> - 1 Runde einlaufen - 1-2-3-4-3-2-1 Geraden 90 % , dazwischen 1 Gerade locker traben. - 1 Runde auslaufen	12,0	Schürgespfad - Nordpark - Vinkenpütz (Wendepunkt) - Bolanderweg rauf - Windmühle – Schürgespfad	12,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	06.10.2022	Weiler - 2 km einlaufen - 2-3 Runden <b>Tempowechsel</b> in 3 Stufen (Partnerlauf) - 2 km auslaufen	16,0	2 km einlaufen - 2 Runden Dauerlauf - 2 km auslaufen	12,0	Weiler Wasserwerk
Dienstag	11.10.2022	<b>Intervalle und Kraft</b> - Einlaufen - Bahn 12 x 400 m Sprint + Kraftübungen (3x30 sek.) - Anzahl leistungsorientiert + Auslaufen	ca 8,0	2 x Heinenhofrunden	12,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	13.10.2022	<b>Dauerlauf mit Tempoeinlagen</b> - Hackenbroicherstr. - Steinacker - Tennishalle - 2 Runden Sportplatz Stommeln (Tempo) - Bahnschranke - Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad.	16,0	Hackenbroicherstr. - Steinacker - Tennishalle - (1 Runde Sportplatz) - Bahnschranke - Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad	12-14	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	18.10.2022	<b>Berg und Tal</b> - Schürgespfad - 1. Nordpark, 2. Nordpark - Feldweg Mitte - Matschweg Brücke - 2 x Holunderweg - 2 x Hagelkreuz - Bolanderweg - Windmühle - Schürgespfad - (alle Steigungen Tempo)	16,0	Schürgespfad - Nordpark - Vinkenpütz (Wendepunkt) - Bolanderweg rauf - Windmühle – Schürgespfad	ca. 12	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	20.10.2022	<b>Dauerlauf mit Tempoeinlagen</b> -Hackenbroicher Str. – Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. (Tempo bis Ortseingang) – Mansteden - Fliesteden – Bahnhof Stommeln – Hagelkreuz – Windmühle – Schürgespfad (Tempo bis Friedhof)	16,0	Hackenbroicher Str. – Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. – Mansteden - Fliesteden – Mellerhof – Venloerstr. - Schürgespfad	14,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	25.10.2022	<b>50 min. Tempodauerlauf</b> - Einlaufen Worringer Str. bis Sinnersdorf Brücke - Richtung Stommelerbusch - Haus 77 für 25 Minuten und zurück (10 km) - Locker auslaufen (16 km)	16,0	Einlaufen Worringer bis Sinnersdofer Brücke - 25 min Richtung Stommelerbusch Haus 77 - wenden und zurück	13,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	27.10.2022	<b>Dauerlauf</b> - Randkanal – durch Pulheimer Laache – Pescher See – Fußballplatz - Escher See – an Laache - Randkanal	17,0	Randkanal – durch Pulheimer Laache – Pescher See – Fußballplatz – an Laache - Randkanal	15	Pulheim Sportzentrum

**Versammlung:** Dienstag, 25.10.2022 - ab 20:00 Uhr FairPlay