

Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf



Monat Januar
Jahr 2023

Wochentag	Datum	Strecke/Programm		Alternative Dauerlauf		Treffpunkt
Dienstag	03.01.2023	Vorbereitung Winterstaffel - Einlaufen große Feldrunde - 2 x Staffellaufrunde 5 km - 1. Runde zügiger Dauerlauf (80%) , 2. Runde individuelles Fahrtenspiel (Tempowechsel vom lockeren Lauf zum Sprint) - auslaufen Feldrunde		Vorbereitung Winterstaffel - Einlaufen große Feldrunde - Dauerlauf 2 x Staffellaufrunde 5 km - auslaufen Feldrunde		Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	05.01.2023	Dauerlauf - Randkanal – durch Pulheimer Laache – Stöckheimer Höfe - Pescher See- Fußballplatz -Escher See –an Laache -Randkanal		Dauerlauf - Randkanal – durch Pulheimer Laache – Stöckheimer Höfe - Pescher See – an Laache - Randkanal		Pulheim Sportzentrum
Dienstag	10.01.2023	Minutenläufe - Beleuchtete Laufrunde am Fühlinger See 2-3 Runden - warm up Übungen - einlaufen - alle 3 Minuten Wechsel zwischen Tempo und langsamer Dauerlauf - auslaufen	14,0	Dauerlauf - Beleuchtet Laufrunde am Fühlinger See 2 Runden	14,0	Parkplatz 1 Regattaturm - Fühlinger See
Donnerstag	12.01.2023	Bahntraining Intervalle - einlaufen - Warmup-Übungen - 6-8 x 600 m + 200 m locker - 4 x 400 m + 200 m locker - 2 x 200 m + 100 m locker - auslaufen	12,0	Dauerlauf - 2 x Heinenhofrunde a 5 km	12,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	17.01.2023	Intervalle - Pescher See - einlaufen durch die Laache - 4-5 Runden (2,8 km) - 1 Gerade ganz locker - auslaufen zum Parkplatz	16-18	Einlaufen durch die Laache - Dauerlauf um den Pescher See - 3- 4 Runden (2,8 km)	14-16	Parkplatz Pletschmühle
Donnerstag	19.01.2023	Dauerlauf Fliestedten - Hackenbroicher Str.–Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str.–Mansteden - Fliestedten – Bahnhof Stommeln–Hagelkreuz-Windmühle-Schürgespfad	18,0	Dauerlauf Fliestedten - Hackenbroicher Str. – Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. – Mansteden - Fliestedten – Mellerhof – Venloerstr. - Schürgespfad	15,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	24.01.2023	Berg und Tal - Schürgespfad - 1. Nordpark, 2. Nordpark - Feldweg Mitte - Matschweg Brücke - 1-2 x Holunderweg - 1-2 x Hagelkreuz - Bolanderweg - Windmühle - Schürgespfad - (alle Steigungen Tempolauf oder Speedwalken)	16-18	Dauerlauf - Schürgespfad - Nordpark - Bruchstr. - Bruchstraßenrandweg - Museum of Modern Gartenzaun - Vinkenpützer Weg - Am Mistelpfädchen - Hagelkreuzstraße - Windmühle - Schürgespfad	14,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	26.01.2023	Dauerlauf Golfplatzrunde - Sinnersdorf Brücke - Lärchenhof - Velderhof - Vinkenpütz - Bruchstr.- Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad	18,0	Dauerlauf Golfplatzrunde - Sinnersdorf Brücke - Lärchenhof - Vinkenpütz - Bruchstr.- Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad	14	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	31.01.2023	Pulheimer Feldrunde - Pyramide - warm up1 Runde einlaufen - 1-2-3-4-3-2-1 Geraden 90 % , dazwischen 1 Gerade locker traben. - 1 Runde auslaufen	12,0	Dauerlauf - 2 x Heinenhofrunde a 5 km	12,0	Pulheim Sportzentrum

Versammlung: Dienstag 31.01.2023 - 20:00 Uhr Fairplay

Winterstaffel MarathonStaffel 29.01.2023 ab 10:15 'Uhr

langer Lauf Sonntags 9:00 Uhr - Glessen Feuerwehr