

**Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf**

**Monat**      Oktober  
**Jahr**        2023



| Wochentag  | Datum      | Strecke/Programm                                                                                                                                                                                                             |       | Alternative Dauerlauf                                                                                                                                                            |       | Treffpunkt                   |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| Dienstag   | 03.10.2023 | Dauerlauf - Weiler Wasserwerk mit Lauf-ABC                                                                                                                                                                                   | 20,0  | Dauerlauf - Weiler Wasserwerk mit Lauf-ABC                                                                                                                                       | 15,0  | Weiler Wasserwerk            |
| Donnerstag | 05.10.2023 | Dauerlauf - Randkanal – durch Pulheimer Laache –Stöckheimer Höfe- Pescher See – Fußballplatz - Escher See – an Laache - Randkanal                                                                                            | 18,0  | Dauerlauf - Randkanal – durch Pulheimer Laache –Stöckheimer Höfe- Pescher See – an Laache - Randkanal                                                                            | 14,0  | Pulheim Sportzentrum         |
| Dienstag   | 10.10.2023 | Hügelläufe Wippe -Sportzentrum - Schürgespfad, Lauf ABC- Bruchstrasse - Hagelkreuzstrasse "Wippe" (60 min - 6-8 mal) halbe Wippe-Windmühle-Schürgespfad                                                                      | 16,0  | Dauerlauf - Schürgespfad - Bruchstraße- Bruchstraßenrandweg-Museum of modern -gartenzaun-Vinkenpützer Weg-Am Mistelpfadchen-Hagelkreuz-Windmühle-Schürgespfad                    | 14,0  | Pulheim Sportzentrum         |
| Donnerstag | 12.10.2023 | Dauerlauf mit Tempoeinlagen Mansteden- Hackenbroicher Str. – Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. (Tempo bis Ortseingang) – Mansteden - Fliesteden – Bahnhof Stommeln –Hagelkreuz – Windmühle –Schürgespfad (Tempo bis Friedhof) | 18,0  | Dauerlauf Mansteden - Hackenbroicher Str. – Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. – Mansteden - Fliesteden – Mellerhof – Venloerstr. - Schürgespfad                                   | 14,0  | Pulheim Sportzentrum         |
| Dienstag   | 17.10.2023 | Tempowechsel - Pescher See - Einlaufen durch die Laache mit Lauf ABC - 4-5 Runden - im Wechsel eine 1 Gerade 90%, eine Gerade locker 70% - Auslaufen                                                                         | 18,0  | Dauerlauf -Pescher See - Einlaufen durch die Laache mit Lauf ABC- 3-4 Runden um den See - Auslaufen                                                                              | 14    | Wanderparkplatz Pletschmühle |
| Donnerstag | 19.10.2023 | Dauerlauf Golfplatzrunde - Lauf ABC-Sinnersdorf Brücke - Lärchenhof - Velderhof - Vinkenpütz - Bruchstr.- Bolander Weg - Hagelkreuz - Fliederweg - Windmühle -Schürgespfad                                                   | 20,0  | Dauerlauf Golfplatzrunde - Sinnersdorf Brücke - Vinkenpütz - Bruchstr.- Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad                                                                    | 15,0  | Pulheim Sportzentrum         |
| Dienstag   | 24.10.2023 | Crescendo Steigerungslauf 3 km Feldrunde- 1 Runde einlaufen mit Lauf ABC - 3-4 Runden (jede Runde 10 sec. im Schnitt schneller), 1 Runde auslaufen                                                                           | 15-18 | Dauerlauf - große Feldrunde - 1 Runde einlaufen mit Lauf ABC - Dauerlauf 3-4 Runden)                                                                                             | 11-15 | Pulheim Sportzentrum         |
| Donnerstag | 26.10.2023 | Dauerlauf mit Tempoeinlagen- Hackenbroicherstr. - Steinacker - Tennishalle - 2-3 Runden Sportplatz (a 2km) Stommeln (Tempo) - Bahnschranke - Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad.                                          | 16,0  | Dauerlauf mit Tempoeinlagen- Hackenbroicherstr. - Steinacker - Tennishalle - 1 Runde Sportplatz (a 2km) Stommeln (Tempo) - Bahnschranke - Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad. | 14    | Pulheim Sportzentrum         |
| Dienstag   | 31.10.2023 | Bahntraining Intervalle - einlaufen Feldrunde, Lauf ABC - 6 7 x 800 m, 4-5 x 600, 2-3 x 400 m, 1-2 x 200 m, dazwischen 200 m traben oder gehen                                                                               | 16,0  | 2-3 x Heinenhofrunden                                                                                                                                                            | 12,0  | Pulheim Sportzentrum         |

**Versammlung:**                      Dienstag 31.10.2023 - 20:00 Uhr Fairplay

**Wandertag**                              **Sonntag , 22.10.2023 - 9.00 Uhr**  
**Treffpunkt Parkplatz Steinstraße**

**langer Lauf**                              Sonntag 9:00 Uhr - langer Dauerlauf - Glessen Feuerwehr