

Trainingsplan 2019-2

Marathon Berlin 29. September

		Länge Min	Uhrzeit	Laufstrecke
Sonntag:	14.07.2019	150 Min.	9:30 Uhr Rochus	Pleistermühle-Handorf
Samstag:	20.07.2019		15:30 Uhr Abfahrt	VL Rinkerode 6 km 5€
wer möchte kann nach Rinkerode hinlaufen um 13:45 Uhr mit dem Auto bis Wolbeck				
Sonntag:	21.07.2019	180 Min.	9:00 Uhr Rochus	Stapelskotten
Samstag:	27.07.2019	180 Min.	9:00 Uhr Parkdeck	?????
Sonntag:	04.08.2019	210 Min.	8:00 Uhr Abfahrt	Bergtraining Bad Laer + Wanderer
Samstag:	10.08.2019		14:00 Uhr Abfahrt Rad	VL Ostbevern 7 km 7€
Sonntag:	11.08.2019	180 Min.	9:00 Uhr Rochus	?????
Sonntag:	18.08.2019	240 Min.	8:00 Uhr Parkdeck	Obstrunde
Freitag:	23.08.2019		16:30 Uhr Abfahrt Rad	17:55 Uhr Start VL Einen 5,4+10 km
Sonntag:	25.08.2019	120 Min.	10:00 Uhr Rochus	?????
Samstag:	31.08.2019		12:30 Uhr Abfahrt	VL Warendorf Emsseelauf 5 + 10 km
Samstag:	31.08.2019	270 Min. +	6 St. Lauf Osnabrück	Start 10 Uhr Abfahrt 8:00 Uhr
Sonntag:	01.09.2019	270 Min.	8:00 Uhr Rochus	Münsterrunde
Samstag:	14.09.2019	16:45	Start VL Telgte 7,5 km	Helfer für Streckenposten
Sonntag:	15.09.2019	150 Min.	9:30 Uhr Rochus	?????
Samstag:	21.09.2019		12:00 Uhr Abfahrt	VL Longinusturm Lauf 10,5+19 km
Sonntag:	22.09.2019	120 Min.	9:00 Uhr Abfahrt	bei Brigitte
Sonntag:	29.09.2019			Marathon Berlin

Abfahrt ist immer am Winterlauftreff

Änderungen können nach Absprache immer vorgenommen werden.

Dieser Trainingsplan ist ausgerichtet auf den Marathon Berlin

29.09.2019 Marathon Berlin

Wir haben versucht den Trainingsplan so zu gestalten, dass ALLE Walker
so oft es geht gemeinsam trainieren können.

An den Volksläufen kann und sollte jeder WALKER teilnehmen.

Ansprechpartner: Sylvia L. Tel: 77150, Rainer S. Tel: 981188 und Klaus W. Tel: 3718