

Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf

Monat Juli
Jahr 2024



Wochentag	Datum	Strecke/Programm		Alternative Dauerlauf		Treffpunkt
Dienstag	02.07.2024	Pulheimer Feldrunde - Pyramide - 1 Runde einlaufen - Lauf ABC- 1-2-3-4-(5-4)-3-2-1 Geraden, Intervalle (5 km Tempo) , dazwischen 1 Gerade locker traben. 4-6 Steigungen Rodelhügel - 1 Runde auslaufen	15,0	Pulheimer Feldrunde - 1Runde einlaufen - Lauf ABC, Intervalle, Tempowechsel der Geraden	12,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	04.07.2024	Glessen Bergtraining - einlaufen, Lauf ABC - Treppenläufe- 3-4 Runden untere Treppe, Lauf zum Kreuz, 3-4 Runden obere Treppe, Naturweg zurück zum Parkplatz	18,0	Dauerlauf Glessen - einlaufen, Lauf ABC , Paarlaufrunde Richtung Hallerhof - lange Anstieg zum Gipfel, Naturweg zurück zum Parkplatz.	14 km	Glessen Schützenhaus
Dienstag	09.07.2024	Bahntraining Intervalle - Einlaufen Feldrunde - Lauf ABC, 3 Steigerungsläufe - 1x1000, 2x800, 3x600, 4x400, (5x200), (5km Wettkampftempo) dazwischen 200m locker, auslaufen	16,0	Dauerlauf Heinenhofrunde - einlaufen- Lauf ABC , 2 Runden	12,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	11.07.2024	Weiler Intervalle - 2 km einlaufen - Lauf ABC - 3 Runden, 1000 m Tempo (5 km Tempo) 1000 m locker, 2 km auflaufen	16,0	Dauerlauf Weiler - 2 km einlaufen - Lauf ABC - 2 Runden locker - 2 km auslaufen	12,0	Weiler Wasserwerk
Dienstag	16.07.2024	Bahntraining Intervalle: 10 min. Lauf-ABC, 1 große Runde einlaufen, 3x6x300m - 100 m traben, 3 Min Pause - Rodelhügel 4-6 Steigungen, locker auslaufen	16,0	Pulheimer Feldrunde - 1Runde einlaufen - Lauf ABC, Intervalle, Tempowechsel der Geraden	12	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	18.07.2024	Berg und Tal - Einlaufen - Lauf ABC - Schürgespfad - 1. Nordpark, 2. Nordpark - Feldweg Mitte - Matschweg Brücke - 1 x Holunderweg - 1 x Hagelkreuz - Bolanderweg - Windmühle - Schürgespfad - (alle Steigungen 2 x Tempo)	20,0	Berg und Tal - Schürgespfad - 1. Nordpark, - Feldweg Mitte - Matschweg Brücke - Finkenpütz - Bolander Weg- Windmühle - Schürgespfad -	14,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	23.07.2024	Bahntraining Intervalle - einlaufen Feldrunde Lauf ABC - 6-8 x 600 m + 200 m locker, 4 x 400 m + 200 m locker, 2 x 200 m + 200 m locker - auslaufen	10,0	Dauerlauf Heinenhofrunde - einlaufen- Lauf ABC , 2 Runden	12,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	25.07.2024	Dauerlauf Chorbusch , Feldweg Richtung Sinnersdorf, Lauf ABC - am Kreisverkehr Vogelbiotop, lange Gerade Richtung Blechhof, zurück Parkplatz Friedwald, am Waldrand bis Haselrather See - am Randkanal zurück	15-20	Dauerlauf Chorbusch , Feldweg Richtung Sinnersdorf, Lauf ABC - am Kreisverkehr Vogelbiotop, lange Gerade Richtung Blechhof, zurück Parkplatz Friedwald, am Waldrand bis Haselrather See - am Randkanal zurück		Pulheim Sportzentrum
Dienstag	30.07.2024	Pulheimer Feldrunde - Pyramide - 1 Runde einlaufen - Lauf ABC- 6 x 1 Runde zügig, dazwischen zwei Geraden locker oder 3 Minuten Pause	15,0	Crecendo Runde - 1 Feldrunde einlaufen Lauf ABC - 3-4 große Runden	13,0	Pulheim Sportzentrum

Versammlung: Dienstag 23.07.2024 - 20:00 Uhr Fairplay

Gemeinschaftslauf Samstag 06.07.2024 - 14:00 Uhr, anschließend Grillen

langer Lauf am Wochenende nach Vereinbarung