

## 7. Trainingsplan

### Trainingsplan 1. KW vom 03.01. 22 bis 09.01.2022:

Ich wünsche allen PSV Sportlern und all denen, die unsere Trainingspläne studieren ein Gesundes Neues Jahr.

Leider lässt uns der Winter in diesem Jahr ganz schön auf sich warten.

Am kommenden Wochenende hätten wir schon unsere Kreismeisterschaften. Doch diese fallen nun dem Schneemangel und Corona zum Opfer. Kopf hoch, es kommen auch wieder bessere Zeiten.

Wir trainieren wieder zweimal in der Woche selbständig, wenn wir es schaffen. Und Samstag bleibt unser Training momentan wie abgesprochen.

1. Crosslauf flach (unsere Ortsrunden), AK 10/11 = 3 km/ Mädchen = 5 km/ Jungen ab 12= 7 km/ ab 16 = 10 km
2. Crosslauf im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 2 km/ Mädchen = 3 km/ Ju. ab 12= 5 km/ ab 16 = 7 km
3. Samstag diese Woche bleibt, wie abgesprochen.

Gruß V.H.