

Kursinfo 4: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan Schnupperkurs April/1. Mai 2022

KW 14 04.04. – 10.04.2022

Dienstag	1km Einlaufen	1km Auslaufen	Laufschule
Donnerstag	Gruppe 1 8km	Gruppe2 7km	Gruppe 3 4km
Samstag	Gruppe 1 6km	Gruppe2 5km	Gruppe 3 3km

KW 15 11.04. – 17.04.2022

Dienstag	1km Einlaufen	1km Auslaufen	Laufschule
Donnerstag	Gruppe 1 8km	Gruppe2 7km	Gruppe 3 5km
Samstag	Gruppe 1 7km	Gruppe2 5km	Gruppe 3 4km

KW 16 18.04. – 24.04.2022

Dienstag	1km Einlaufen	1km Auslaufen	Laufschule
Donnerstag	Gruppe 1 9km	Gruppe2 7km	Gruppe 3 5km
Samstag	Gruppe 1 8km	Gruppe2 6km	Gruppe 3 4km

KW 17 25.04. – 01.05.2022

Dienstag	1km Einlaufen	1km Auslaufen	Laufschule
Donnerstag	Gruppe 1 9km	Gruppe2 7km	Gruppe 3 5km
Samstag	Gruppe 1 8km	Gruppe2 6km	Gruppe 3 4km

Dein Betreuerteam

Hanspeter Mangold	Hans-Peter Fuger	Laura Oberle
Sabine Plangger	Eberhard Schraivogel	Alex Wenzel