

Info Juli: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan Juli 2022

KW 22 01.07. – 03.07.2022

Samstag keine Training nach Bietigheimer Sommernachtslauf

KW 22 04.07. – 10.07.2022

Dienstag	Laufschule	Bahntraining	
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 9km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 8km	Gruppe 3 8km

KW 23 11.07. – 17.07.2022

Dienstag	Funktional Fitness mit Laura		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10m	Gruppe 3 9km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 8km

KW 24 18.07 – 24.07.2022

Dienstag	Laufschule	Bahntraining	
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 11km	Gruppe 3 10km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 9km

KW 25 25.07. – 31.07.2022

Dienstag	Laufschule	Bahntraining	
Donnerstag	Gruppe 1 13km	Gruppe2 12km	Gruppe 3 10km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 9km

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Hans-Peter Fuger
Eberhard Schraivogel

Laura Oberle
Alex Wenzel