

Kursinfo 7: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan Schnupperkurs Juni 2022

KW 22 01.06. – 05.06.2022

Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 8km
Samstag	Gruppe 1 9km	Gruppe2 8km	Gruppe 3 7km

KW 23 06.06. – 12.06.2022

Dienstag	Laufschule	Bahntraining	
Donnerstag	Gruppe 1 11km	Gruppe2 10m	Gruppe 3 9km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 8km

KW 24 13.06. – 19.06.2022

Dienstag	Laufschule	Bahntraining	
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 11km	Gruppe 3 10km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 8km

KW 25 20.06. – 26.06.2022

Dienstag	1km Einlaufen	Kräftigung mit Laura	
Donnerstag	Gruppe 1 13km	Gruppe2 12km	Gruppe 3 10km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 8km

KW 26 27.06. – 30.06.2022

Dienstag	1km Einlaufen	2km Auslaufen	Laufschule
Donnerstag	kein Training – Wettkampf am Freitag in Bietigheim		

Dein Betreuerteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Hans-Peter Fuger
Eberhard Schraivogel

Laura Oberle
Alex Wenzel