

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan November 2022

KW 44 **01.11. – 06.11..2022**

Dienstag	Hockenheimlauf 5 oder 10 km (<i>Feiertag, kein betreutes Training</i>)		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 8km	Gruppe 3 5km

KW 45 **07.11. – 13.11.2022**

Dienstag	Functional Fitness mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 8km	Gruppe 3 5km

KW 46 **14.11. – 20.11.2022**

Dienstag	Laufschule		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 6km

KW 47 **21.11. – 27.11.2022**

Dienstag	Functional Fitness mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 11km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 6km

KW 48 **28.11. – 30.11.2022**

Dienstag	Laufschule		
Donnerstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 11km	Gruppe 3 7km

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Hans-Peter Fuger
Eberhard Schraivogel

Laura Oberle
Alex Wenzel