

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan Dezember 2022

KW 48 **01.12. – 04.12.2022**

Donnerstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 9km Gruppe 3 6km
Samstag Nikolauslauf virtuell bzw. 10 km für alle ab TF Vereinsheim (9:00 Uhr)

KW 49 **05.12. – 11.12.2022**

Dienstag Laufschule
Donnerstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 10km Gruppe 3 6km
Samstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 8km Gruppe 3 5km

KW 50 **12.12. – 18.12.2022**

Dienstag Functional Fitness mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr
Donnerstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 6km
Samstag Gruppe 1 10km Gruppe2 9km Gruppe 3 5km

KW 51 **19.12. – 25.12.2022**

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

KW 52 **26.12. – 31.12.2022**

Dienstag Laufschule
Donnerstag Gruppe 1 12km Gruppe2 11km Gruppe 3 7km
Sonntag Silvesterlauf in Weilimdorf

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Hans-Peter Fuger
Eberhard Schraivogel

Laura Oberle
Alex Wenzel