

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan Februar 2023

KW 5 01.02. – 05.02.2023

Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 5km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km

KW 6 06.02. – 12.02.2023

Dienstag	Functional Fitness mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 5km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 7km

KW 7 13.02. – 19.02.2023

Dienstag	Laufschule		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 8km

KW 8 20.02. – 26.02.2023

Dienstag	Laufschule		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 11km	Gruppe 3 8km

KW 9 27.02. – 28.02.2023

Dienstag	Faszien und Dehnen mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
----------	-----------------------------------------------------------	--	--

Dein Betreuersteam

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