

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Trainingsplan März 2023

KW 9 01.03. – 05.03.2023

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

KW 10 06.03. – 12.03.2023

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

KW 11 13.03. – 19.03.2023

Dienstag	Functional Fitness mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 8km

KW 12 20.03. – 26.03.2023

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

Start neuer Kurs – gemeinsamer Lauf und Einteilung

KW 13 27.03. – 31.03.2023

Dienstag	Faszien und Dehnen mit Laura in der TF Halle um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 5km

Neuer Kurs gemäß Einteilung

Dein Betreuerteam

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