

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Februar 2024

KW 5 01.02. – 04.02.2024

Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6-8km

KW 6 05.02. – 11.02.2024

Dienstag	Functional Fitness mit Johanna im Vereinszentrum um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 9km

KW 7 12.02. – 18.02.2024

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 9km

KW 8 19.02. – 25.02.2024

Dienstag	Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 10km

KW 9 26.02. – 29.02.2024

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Johanna Friedel
Eberhard Schraivogel

Simone Tontsch
Alex Wenzel