

Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Mai 2024

KW 18 **01.05. – 05.05.2024**

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

KW 19 **06.05. – 12.05.2024**

Dienstag	Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr je nach Wetterlage ggf. auch um 20:05 in der Halle
Donnerstag	Himmelfahrt trainingsfrei
Samstag	TF Volkslauf, trainingsfrei

KW 20 **13.05 – 19.05.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 21 **20.05. – 26.05.2024**

Dienstag	Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr, bei gutem Wetter um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 22 **27.05. – 31.05.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr
Donnerstag	Fronleichnam trainingsfrei

Dein Betreuerteam

Hanspeter Mangold	Johanna Friedel	Simone Tontsch	Josef Steimle
Sabine Plangger	Eberhard Schraivogel	Norbert Schempp	Alex Wenzel