

Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan September 2024

KW 36 **01.09. – 08.09.2024**

03.09. Dienstag Lauschule mit Eberhard um 18:00 Uhr Tartanplatz - Bahn
05.09. Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km
07.09. Samstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 10km Gruppe 3 6-8km

KW 37 **09.09. – 15.09.2024**

10.09 Dienstag Yoga mit Simone um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz
bei Regen um 20:05 in der Halle
12.09. Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km
14.09 Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 6-8km

KW 38 **16.09. – 22.09.2024**

17.09. Dienstag Lauschule mit Johanna um 18:00 Uhr Tartanplatz - Bahn
19.09 Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km
21.09 Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 8km

KW 39 **23.09. – 29.09.2024**

24.09 Dienstag Functional Fitness mit Johanna um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz
bei Regen Lauschule
26.09. Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe2 9km Gruppe 3 7km
28.09 Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 8km

KW 40 **30.09. – 30.09.2024**

Dein Betreuersteam