

# Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



## Trainingsplan Halbmarathonkurs Januar und Februar 2024

### **KW 2            08.01. – 14.01.2024**

11.01. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
13.01. Samstag        12 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 3            15.01. – 21.01.2024**

16.01. Dienstag      Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr  
18.01. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
20.01. Samstag        12 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 4            22.01. – 28.01.2024**

23.01. Dienstag      Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr  
25.01. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
27.01. Samstag        13 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 5            29.01. – 04.02.2024**

30.01. Dienstag      Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr  
01.02. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
03.02. Samstag        13 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 6            05.02. – 11.02.2024**

06.02. Dienstag      Functional Fitness mit Johanna im Vereinszentrum um 20:00 Uhr  
08.02. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
10.02. Samstag        10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 7            12.02. – 18.02.2024**

13.02. Dienstag      Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr  
15.02. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
17.02. Samstag        15 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 8            19.02. – 25.02.2024**

20.02. Dienstag      Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr  
22.02. Donnerstag    10 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00  
24.02. Samstag        16 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

### **KW 9            26.02. – 29.02.2024**

27.02. Dienstag      Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr  
29.02. Donnerstag    13 km            Gruppe A    Ø 7,00-7,30    Gruppe B    Ø 7,30-8,00

Dein Betreuersteam

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