

# Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



## Trainingsplan Halbmarathonkurs März/April 2024

### **KW 9            01.03. – 03.03.2024**

02.03. Samstag            18 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

### **KW 10           04.03. – 10.03.2024**

Dienstag                    Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Donnerstag                10 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

Samstag                    Wettkampf in Schwäbisch Gmünd über 10 km

### **KW 11           11.03. – 17.03.2024**

Dienstag                    Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Donnerstag                12 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

Samstag                    16 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

### **KW 12           18.03. – 24.03.2024**

Dienstag                    Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr

Donnerstag                10 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

Samstag                    18 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

Neckarlauf: Treffpunkt Parkplatz Max-Eyth-See

### **KW 13           25.03. – 31.03.2024**

Dienstag                    Functional Fitness mit Johanna im Vereinszentrum um 20:00 Uhr

Donnerstag                10 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

Samstag                    16 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

### **KW 14           01.04. – 07.04.2024**

Dienstag                    Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Donnerstag                8 km            Gruppe A    ø 7,00-7,30            Gruppe B    ø 7,30-8,00

07.04. Sonntag            Halbmarathon Berlin – Viel Erfolg

Dein Betreuersteam

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