

# Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



## Trainingsplan Halbmarathonkurs August und September 2024

### **KW 31            29.07. – 04.08.2024**

01.08. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
03.08. Samstag: 12 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

### **KW 32            05.08. – 11.08.2024**

06.08. Dienstag: Yoga mit Simone auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr  
08.08. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
10.08. Samstag: 12 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

### **KW 33            12.08. – 18.08.2024**

13.08. Dienstag: Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr  
15.08. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
17.08. Samstag: 13 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

### **KW 34            19.08. – 25.08.2024**

20.08. Dienstag: Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr  
22.08. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
24.08. Samstag: 13 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

### **KW 35            26.08. – 01.09.2024**

27.08. Dienstag: Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr  
29.08. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
31.08. Samstag: 14 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

### **KW 36            02.09. – 08.09.2024**

03.09. Dienstag: Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr  
05.09. Donnerstag: 10 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00  
07.09. Samstag: 15 km            Gruppe A ø 7,00-7,30            Gruppe B ø 7,30-8,00

Dein Betreuersteam