

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Halbmarathonkurs September/Oktober 2024

KW 37 09.09. – 15.09.2024

10.09. Dienstag: Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr
12.09. Donnerstag: 10 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
14.09. Samstag: 17 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00

KW 38 16.09. – 22.09.2024

17.09. Dienstag: Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr
19.09. Donnerstag: 13 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
21.09. Samstag: Wettkampf in Ludwigsburg
<https://www.djkludwigsburg.de/seite/638930/ausschreibung.html>

KW 39 23.09. – 29.09.2024

24.09. Dienstag: Yoga mit Simone auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr
21.09. Donnerstag: 14 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
02.10. Samstag 18 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
Neckarlauf: Treffpunkt Parkplatz Max-Eyth-See

KW 40 30.09. – 06.10.2024

01.10. Dienstag Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr
03.10. Donnerstag 10 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
05.10. Samstag 16 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00

KW 41 07.10. – 13.10.2024

Dienstag Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr
Donnerstag 8 km Gruppe A ø 7,00-7,30 Gruppe B ø 7,30-8,00
Sonntag, 13.10. Halbmarathon München– Viel Erfolg

Dein Betreuerteam