

# Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



## Trainingsplan Gruppen 1 bis 5 Januar 2025

### KW 1 01.01. – 05.01.2025

|                   |            |            |            |           |           |
|-------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 02.01. Donnerstag | Gr. 1 10km | Gr. 2 10km | Gr. 3 10km | Gr. 4 9km | Gr. 5 5km |
| 04.01. Samstag    | Gr. 1 14km | Gr. 2 12km | Gr. 3 12km | Gr. 4 9km | Gr. 5 6km |

### KW 2 06.01. – 12.01.2025

|                   |  |            |            |            |           |
|-------------------|--|------------|------------|------------|-----------|
| 07.01 Dienstag    | Bahntraining um 19:00 Uhr und Functional Fitness in der Halle um 20:05 Uhr |            |            |            |           |
| 09.01. Donnerstag | Gr. 1 12km   | Gr. 2 10km | Gr. 3 10km | Gr. 4 8km  | Gr. 5 6km |
| 11.01. Samstag    | Gr. 1 14km   | Gr. 2 12km | Gr. 3 12km | Gr. 4 10km | Gr. 5 5km |

Start neuer Kurs

### KW 3 13.01. – 19.01.2025

|                   |                           |            |            |            |           |
|-------------------|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|
| 14.01. Dienstag   | Bahntraining um 18:00 Uhr |            |            |            |           |
| 16.01. Donnerstag | Gr. 1 13km                | Gr. 2 10km | Gr. 3 10km | Gr. 4 9km  | Gr. 5 5km |
| 18.01. Samstag    | Gr. 1 14km                | Gr. 2 12km | Gr. 3 12km | Gr. 4 10km | Gr. 5 6km |

### KW 4 20.01. – 26.01.2025

|                   |  |            |            |            |           |
|-------------------|--|------------|------------|------------|-----------|
| 21.01. Dienstag   | Bahntraining um 19:00 Uhr und Yoga in der Halle um 20:05 |            |            |            |           |
| 23.01. Donnerstag | Gr. 1 12km   | Gr. 2 10km | Gr. 3 10km | Gr. 4 9 km | Gr. 5 5km |
| 25.01. Samstag    | Gr. 1 15km   | Gr. 2 13km | Gr. 3 13km | Gr. 4 11km | Gr. 5 7km |

### KW 5 27.01. – 31.01.2025

|                   |                           |            |            |           |           |
|-------------------|---------------------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 28.01. Dienstag   | Bahntraining um 18:00 Uhr |            |            |           |           |
| 30.01. Donnerstag | Gr. 1 15km                | Gr. 2 14km | Gr. 3 12km | Gr. 4 9km | Gr. 5 5km |

Dein Betreuersteam

Andreas Klingelhöfer  
für den Bereich  
Marathon

Eberhard Schraivogel  
für den Bereich  
Halbmarathon

Hanspeter Mangold  
für den Bereich  
10 Km