

Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Juli 2024

KW 27 **01.07. – 07.07.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6-8km

KW 28 **08.07. – 14.07.2024**

Dienstag	Yoga mit Simone auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr je nach Wetterlage ggf. auch um 20:05 in der Halle		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6-8km

KW 29 **15.07. – 21.07.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 30 **22.07. – 28.07.2024**

Dienstag	Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr je nach Wetterlage ggf. auch um 20:05 in der Halle		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 31 **29.07. – 31.07.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr
----------	--

Dein Betreuersteam

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