



Lauf10! – Trainingsplan 9.-11. Woche



Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
9 24.8.-30.8.	Ruhetag	45 Min. lockeres Walken Dauer: ca. 45 min	Ruhetag	20 Min. lockeres Walken 25 Min. flottes Walken Dauer: ca. 45 Min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag
10 31.8.-6.9.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo 1 x 35 min 1 x 20 min. flott Dauer: ca. 55 min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo 1 x 30 min 1 x 25 min. flott Dauer: ca. 55 min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 55 Min	Ruhetag
11 7.9.-13.9.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 55 Min	Ruhetag	Ruhetag	Abschlusslauf in Neuhaus		