



Lauf10! – Trainingsplan 9.-11. Woche



Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Hobbywalker

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 24.8.-30.8.	Ruhetag	45 Min. lockeres Walken Dauer: 45 Min.	Ruhetag	20 Min. lockeres Walken 25 Min. flottes Walken Dauer: 45 Min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag
10 31.8.-6.9.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo 1 x 25 Min. 1 x 30 Min. flott Dauer: 55 Min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo 1 x 20 Min. 1 x 35 Min. flott Dauer: 55 Min.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 60 Min.	Ruhetag
11 7.9.-13.9.	Ruhetag	Lockeres Walken im Wohlfühltempo 1 x 10 Min. 1 x 45 Min. flott Dauer: 55 Min.	Ruhetag	Ruhetag	Abschlusslauf in Neuhaus		