

Plan für Anfänger-Gruppe

Dienstag und Donnerstag: 19 Uhr; Sonntag: 9:30 Uhr

Woche	Datum Dienstag	Dienstag: 19 Uhr	Donnerstag: 19 Uhr	Sonntag: 9:30 Uhr
1	16.04.2024	5x (3 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 20 Min.	5x (3 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 20 Min.	6x (3 Min. Walken, 2 Min. Laufen) Dauer: 30 Min.
2	23.04.2024	6x (3 Min. Walken, 2 Min. Laufen) Dauer: 30 Min.	8x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	8x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.
3	30.04.2024	8x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	6x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 30 Min.	10x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 50 Min.
4	07.05.2024	7x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 35 Min.	10x (1 Min. Walken, 4 Min. Laufen) Dauer: 50 Min.	8x (1 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 48 Min.
5	14.05.2024	6x (1 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 36 Min.	8x (2 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 56 Min.	6x (2 Min. Walken, 6 Min. Laufen) Dauer: 48 Min.
6	21.05.2024 (Pfingst- ferien)	5x (2 Min. Walken, 7 Min. Laufen) Dauer: 45 Min.	4x (2 Min. Walken, 8 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	4x (2 Min. Walken, 8 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.
7	28.05.2024 (Pfingst- ferien)	3x (2 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 36 Min.	4x (3 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 52 Min.	4x (3 Min. Walken, 12 Min. Laufen) Dauer: 60 Min.
8	04.06.2024	3x (2 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 36 Min.	4x (3 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 52 Min.	4x (3 Min. Walken, 12 Min. Laufen) Dauer: 60 Min.
9	11.06.2024	3x (3 Min. Walken, 13 Min. Laufen) Dauer: 48 Min.	3x (2 Min. Walken, 15 Min. Laufen) Dauer: 51 Min.	3x (3 Min. Walken, 15 Min. Laufen) Dauer: 54 Min.
10	18.06.2024	2x (2 Min. Walken, 18 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	2x (2 Min. Walken, 18 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	4x (3 Min. Walken, 12 Min. Laufen) Dauer: 60 Min.
11	25.06.2024	2x (3 Min. Walken, 20 Min. Laufen) Dauer: 46 Min.	4x (3 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 52 Min.	

Noch offen, wann unser eigener Abschlusslauf ist. Dies wird rechtzeitig angekündigt.

Samstag, 13. Juli ist in Wolnzach der bayernweite Abschlusslauf. Weitere Infos folgen