

KW15/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen - Strecke - 20 km Endbeschl. ab KM10	Laufen - Natural Running - 12 km			
Mittag	Ruhetag	Ruhetag	Klimmzüge	Klimmzüge	Liegestütze	Liegestütze	
Nachmittag	Ruhetag	Ruhetag					
Abend	Ruhetag	Ruhetag	Krafttraining - FoG- Karten	Krafttraining - FoG- Karten	Krafttraining - FoG- Karten	Krafttraining - FoG- Karten	

