

KW18/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-Karten	Ruhetag		Ruhetag	Krafttraining - FoG-Karten	Krafttraining - FoG-Karten	Krafttraining - FoG-Karten
Mittag		Ruhetag		Ruhetag	Laufen - Natural Running - 8 km		Laufen - Hügelig - 14 km + Anstiege
Nachmittag	Klimmzüge	Ruhetag	Laufen - Tempo - 10 km Test	Ruhetag			Liegestütze
Abend		Ruhetag		Ruhetag			