

| KW 02/2022 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|------------------------------------|--|----------|-------------------------------------|---------|--|---------|
| Morgen | Krafttraining - FoG-10W Drücken | Krafttraining - FoG-10W Core | Ruhetag | Krafttraining - FoG-10W Ziehen | Ruhetag | | Ruhetag |
| Mittag | | Laufen - Tempo Greif-Treppe 4-3-2 km 13 km | Ruhetag | Laufen - Tempo 5-km-Test 7 km | Ruhetag | Laufen - Tempo Gummibandlauf 15 km | Ruhetag |
| Nachmittag | | | Ruhetag | | Ruhetag | | Ruhetag |
| Abend | | | Ruhetag | | Ruhetag | Krafttraining - FoG-10W Beine | Ruhetag |