

KW 03/2022	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 1-km-Test 3 km	Ruhetag	Laufen - Locker 10 km	Ruhetag	Laufen - Tempo Greif-Treppe 3-4-5 km 16 km	Ruhetag
Nachmittag			Ruhetag		Ruhetag		Ruhetag
Abend		Krafttraining - FoG-10W Beine	Ruhetag		Ruhetag		Ruhetag