

KW 05/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Krafttraining - FoG-10W Core	Krafttraining - FoG-10W Beine	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Cross	Ruhetag	Ruhetag
Mittag		Laufen - Locker 10 km		Laufen - barfuß 10 km		Ruhetag	Ruhetag
Nachmittag						Ruhetag	Ruhetag
Abend						Ruhetag	Ruhetag