

KW 06/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Krafttraining - FoG-10W Core	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Beine	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Cross
<b>Mittag</b>	Laufen - Höhenttraining	Laufen - barfuß/Höhentraini	Ruhetag		Laufen - Hügelig/Höhentra	Ruhetag	
<b>Nachmittag</b>			Ruhetag			Ruhetag	
<b>Abend</b>		Schwimmen	Ruhetag			Ruhetag	