

KW 07/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Krafttraining - FoG-10W Core	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Beine	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Cross
Mittag	Laufen - Höhenttraining	Laufen - barfuß/Höhentraini	Ruhetag		Laufen - Hügelig/Höhentra	Ruhetag	
Nachmittag			Ruhetag			Ruhetag	
Abend			Ruhetag			Ruhetag	