

KW 41/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - Tempo Intervalle 8x 400 Meter		Laufen - Strecke 25 km	Ruhetag	Laufen - Hügelig 15 km	Ruhetag	Laufen - Gelände 13 km
Mittag		Krafttraining - FoG-10W Core		Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	
Nachmittag		Krafttraining - FoG-10W Drücken		Ruhetag		Ruhetag	
Abend			Krafttraining - FoG-10W Beine	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Ruhetag	
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

 Liegestütze

 Klimmzüge

 Serien

 Balance-Board

 Sally-Up-Challenge

 Handstand

 Dehnen

 Koordination

Maske