

PLAN FÜR DIE LAUF- & WALKEINHEITEN

	Laufgruppe 1	Laufgruppe 2	Laufgruppe 3	Laufgruppe 4	Laufgruppe 5	Laufgruppe 6	Walkinggruppe
ungefährer Richtwert*	Maria ca. 5.30' - 6.00' /km	Isabella ca. 6.00' - 6.30' /km	Patrycja ca. 6.30' - 7.00' /km	Ilse ca. 7.00' - 7.30' /km	Gitti ca. 7.30' - 8.00' /km	Karin ab 8.00' /km...	Christine
Freitag 27.03. 14.45 Uhr	60' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	60' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	50' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	50' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	50' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	50' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching	50' Walken 5'- 10' „Einwalken“ dann Spontanes Tempo- und Intensivitätswalken Anschließendes Stretching
Samstag 28.03. 07.15 Uhr	Hillwork: 15' einlaufen - 30" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben, 20' lang - 15' auslaufen mit anschließendem Stretching	Hillwork: 15' einlaufen - 20" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben, 20' lang - 15' auslaufen mit anschließendem Stretching	Hillwork: 15' einlaufen - 15" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben, 20' lang - 10'-15' auslaufen mit anschließendem Stretching	Hillwork: 10' ganz langsam einlaufen - 15" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben oder gehen, 20' lang - 10' auslaufen mit anschließendem Stretching	Hillwork: 15' ganz langsam einlaufen - 15" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben oder gehen, 15' lang - 10' auslaufen mit anschließendem Stretching	Hillwork: 10' ganz langsam einlaufen - 15" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben oder gehen, 15' lang - 10' auslaufen mit anschließendem Stretching	60' Lockerer Beginn danach Intervall-walking (3x3 min. Rhythmus) 10' „Auswalken“ Dehnübungen mit den Stöcken
Sonntag 29.03 07.15 Uhr	90' ganz langsam laufen	90' ganz langsam laufen	80' ganz langsam laufen	75' ganz langsam laufen	75' ganz langsam laufen	70' ganz langsam laufen	70' lockeres „Auswalken“ Natur gibt Tempo vor



Einteilung erfolgt vor Ort. Man kann jederzeit die Gruppe wechseln.