

## Fit in den Frühling 2023

Tag	Datum	Betreuer 1	Betreuer 2	Kursinhalt
Dienstag	21.03.23			Vorbesprechung
Freitag	24.03.23			- 10 Min Mobilisation - Erwärmung - 10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause - 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
Dienstag	28.03.23			- 10 Min Mobilisation - Erwärmung - 10 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	31.03.23			- Mobilisation - Erwärmung - 7 x 4 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Dienstag	04.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 5 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 3 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	07.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Dienstag	11.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 4 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	14.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Dienstag	18.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	21.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Dienstag	25.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	28.04.23			- Mobilisation - Erwärmung - 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - 1 x 25 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Dienstag	02.05.23			- Mobilisation - Erwärmung - 2 x 30 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - Stretchen
Freitag	05.05.23			- Mobilisation - Erwärmung - 1 x 40 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause - danach etwas Lauf-ABC - Stretchen
Dienstag	09.05.23			- Mobilisation - Erwärmung - 1 x 50 Minuten laufen - Stretchen - evtl. Gruppenbild
Freitag	12.05.23			- Mobilisation - Erwärmung - 1 x 60 Minuten laufen - Stretchen