

## Trainingsplan Fit in den Frühling 2024

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Training</b>
<b>Freitag</b>	<b>22.03.2024</b>	<b>Info, Vorstellung erste kleine Trainingseinheit</b>
<b>Dienstag</b>	<b>26.03.2024</b>	<b>10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen</b>
<b>Freitag</b>	<b>29.03.2024</b>	<b>Karfreitag: eigenes Training 10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen</b>
<b>Dienstag</b>	<b>02.04.2024</b>	<b>10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen</b>
<b>Freitag</b>	<b>05.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 7 x 4 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen</b>
<b>Dienstag</b>	<b>09.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 5 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen</b>
<b>Freitag</b>	<b>12.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Dienstag</b>	<b>16.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Freitag</b>	<b>19.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Dienstag</b>	<b>23.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Freitag</b>	<b>26.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 20 Minuten laufen mit 2 Minute Geh Pause 3 x 100 Sprint, zwischen den Sprints 100 m gehen Stretching</b>

## **Trainingsplan Fit in den Frühling 2024**

<b>Dienstag</b>	<b>30.04.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 25 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Freitag</b>	<b>03.05.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 2 x 28 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching</b>
<b>Dienstag</b>	<b>07.05.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 1 x 35 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause, danach etwas Lauf ABC Stretching</b>
<b>Freitag</b>	<b>10.05.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 1 x 40 Minuten laufen, Stretching danach kurzes Blitzlicht der Teilnehmer</b>
<b>Dienstag</b>	<b>14.05.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 1 x 50 Minuten laufen Stretching</b>
<b>Freitag</b>	<b>17.05.2024</b>	<b>Mobilisation - Erwärmung 1 x 60 Minuten laufen</b>