

## Trainingsplan Juni - August 2022

<b>Juni</b>		
01.06.22	Training mit Monica und Barbara	Vita Parcours
08.06.22	Training mit Rolf	Dauerlauf
15.06.22	Freies Training	
22.06.22	Training an der Aare	Details folgen
26.06.22	Biketour	Details folgen
29.06.22	Training mit Stefan	Dauerlauf mit Intervall 2' 3' 4' 3' 2'
<b>Juli</b>		
06.07.22	Training mit Dölf	
13.07.22	Freies Training	
20.07.22	Freies Training	
27.07.22	Training mit Stefan	Zeitschätzläufe
<b>August</b>		
03.08.22	Training mit Anita	Hügelige Runde
10.08.22	Freies Training	
17.08.22	Training an der Aare in Bern	Details folgen
24.08.22	Brätlen auf der Mänziwilegg	Details folgen
31.08.22	Training mit Rolf	Dauerlauf

Das Aussentraining startet jeweils um 18:45 Uhr beim Schulhaus Zentrum. Läufer und Walker wärmen sich gemeinsam auf, danach geht es getrennt weiter.

**Fragen? Bitte melde dich bei Stefan Rebsamen (078 895 32 90).**