

## Trainingsplan September - Oktober 2022

September		
07.09.22	Bremgartenwald	
14.09.22	Training mit Stefan R.	
18.09.22	Berglauf im Diemtigtal	Details folgen
21.09.22	Freies Training	
28.09.22	Freies Training	
Oktober		
05.10.22	Freies Training	
12.10.22	Freies Training	
19.10.22	Taining mit Rolf	
26.10.22	Training mit Stefan R.	

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).**