

## Trainingsplan Lauftreff (Herbst-Winter 2022-23)

(Änderungen vorbehalten!)

Montag	18:00	18:00	Freitag	16:45	18:00	18:00	Hinweis WE
05.09.2022	Lauftreff	Newcomer	09.09.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	
12.09.2022	Lauftreff	Newcomer	16.09.2022	WE ->	Lauftreff	Newcomer	17.09.2022 GesundBeginntImMund
19.09.2022	3 km – FitnessTest	3 km – FitnessTest	23.09.2022	Boot-Camp	3 km – FitnessTest	3 km – FitnessTest	
26.09.2022	Lauftreff	Newcomer	30.09.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	
03.10.2022	--	--	07.10.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	03.10.2022 Dümmersee-Lauf
10.10.2022	Lauftreff	Newcomer	14.10.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	
17.10.2022	Lauftreff	Newcomer	21.10.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	
24.10.2022	Lauftreff	Newcomer	28.10.2022	Boot-Camp	Lauftreff	Newcomer	
31.10.2022	Lauftreff	Newcomer	04.11.2022	Laufabzeichen 120	Laufabzeichen 60	Laufabzeichen 60	
07.11.2022	Laufabzeichen 60, 90	Laufabzeichen 60	11.11.2022	2 h – Lauf	Lauftreff	--	
14.11.2022	Lauftreff	--	18.11.2022	WE ->	Lauftreff	--	19.11.2022 Lipperland-Marathon // 20.11.2022 KreisCrossLauf Bünde
21.11.2022	Lauftreff	--	25.11.2022	Saisonfeier Lauftreff	Saisonfeier Lauftreff	Saisonfeier Lauftreff	25.11.2022 Saisonfeier Lauftreff
28.11.2022	Lauftreff	--	02.12.2022	2 h – Lauf	Lauftreff	--	2. Advent
05.12.2022	Lauftreff	--	09.12.2022	WE ->	Lauftreff	--	11.12.2022 Borgholzhausen
12.12.2022	Lauftreff	--	16.12.2022	2 h – Lauf	Lauftreff	--	4. Advent
19.12.2022	Lauftreff	--	23.12.2022	2 h – Lauf	Lauftreff	--	Weihnachten
26.12.2022	--	--	30.12.2022	WE ->	Lauftreff	--	31.12.2022 Silvesterlauf
02.01.2023	Lauftreff	--	06.01.2023	2 h – Lauf	Lauftreff	--	
09.01.2023	Lauftreff	--	13.01.2023	2 h – Lauf	Lauftreff	--	
16.01.2023	Lauftreff	--	20.01.2023	2 h – Lauf	Lauftreff	--	
23.01.2023	Lauftreff	--	27.01.2023	WE ->	Lauftreff	--	28.1.2023 Rund Bünde