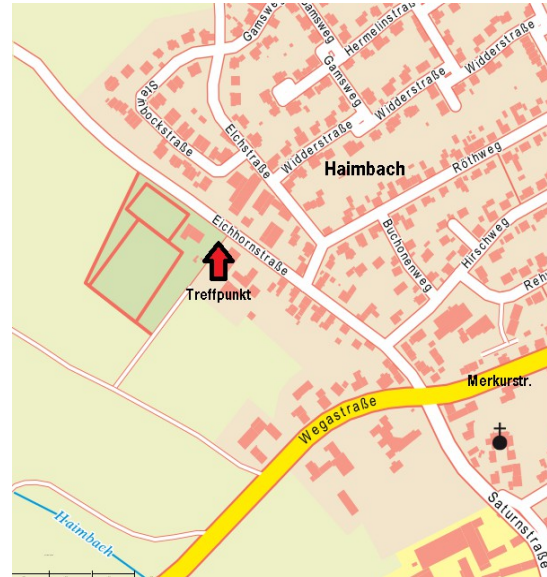


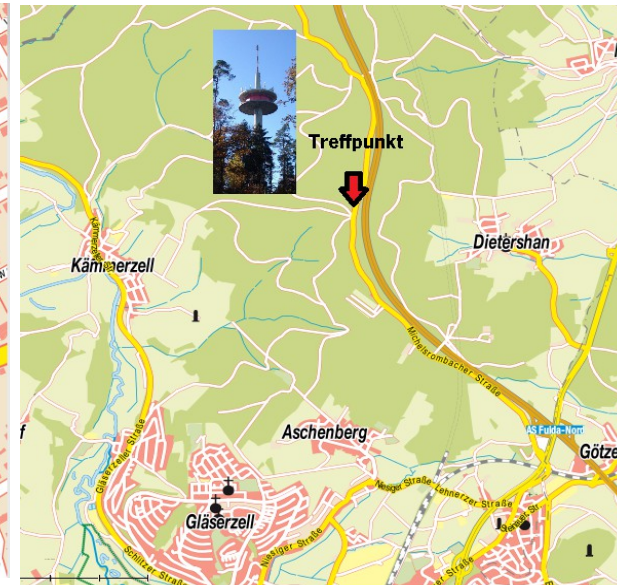
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
Zeit:	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	09:00 - 10:00
Zielgruppe:	Neueinsteiger		Neueinsteiger	Neueinsteiger	Neueinsteiger
Betreuer:	Ralf		Ralf	Ralf	Ralf
Treffpunkt:	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.		Sportlerheim Haimbach	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Funkturm Hummelskopf
Streckenlänge:	*		Kraftausdauertraining	*	*
Geschwindigkeit:	Lauf ABC / GA1 **			Lauf ABC / GA1 **	GA1 **
Zeit:	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	09:00 - 10:00
Zielgruppe:	Gesundheits- und Hobbyläufer		Gesundheits- und Hobbyläufer	Gesundheits- und Hobbyläufer	Gesundheits- und Hobbyläufer
Betreuer:	Thomas / Ralf		Ralf	Thomas / Ralf	Thomas / Ralf
Treffpunkt:	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.		Sportlerheim Haimbach	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Funkturm Hummelskopf
Streckenlänge:	*		Kraftausdauertraining	*	*
Geschwindigkeit:	Lauf ABC / GA1 **			Lauf ABC / GA1 **	GA1 **
Zeit:	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	9:00 - 10:00
Zielgruppe:	Ambitionierte Läufer	Ambitionierte Läufer	Ambitionierte Läufer	Ambitionierte Läufer	Ambitionierte Läufer
Betreuer:	Thomas / Ralf	offener Treff	Ralf	Thomas / Ralf	Thomas / Ralf
Treffpunkt:	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Sportlerheim Haimbach	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Funkturm Hummelskopf
Streckenlänge:	*	*	Kraftausdauertraining	*	*
Geschwindigkeit:	Lauf ABC / GA1 **	GA1 / GA2 **		Lauf ABC / GA1 **	GA2 **
Zeit:	18:30 - 19:00		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	9:00 - 10:00
Zielgruppe:	Nordic Walking		Nordic Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
Betreuer:	z. Zt. unbesetzt		Ralf	z. Zt. unbesetzt	Heidi
Treffpunkt:	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.		Sportlerheim Haimbach	Parkplatz Stadion Fulda/Umweltzentrum Johannisstr.	Funkturm Hummelskopf
Streckenlänge:	4 - 8 km		Kraftausdauertraining	4 - 8 km	5 - 10 km
Geschwindigkeit:					

Johannisstraße

Haimbach / Sportlerheim



Funkturm Hummelskopf



- * Laufstrecke ergibt sich aus dem Tempo der einzelnen Laufgruppen
- ** GA1 = Hier geht's darum das man in einem **gemütlichem Tempo** eine Strecke zurücklegt. Diese Strecke wird im laufe der Zeit etwas länger.
- ** GA2 = Hier ist das **Tempo erhöht** und die Strecke die zurückgelegt wird ist wie im GA 1 am Anfang geringer und steigert sich dann.
Lauftempo ergibt sich immer aus den Laufgruppen und ist unterschiedlich.
- ** Lauf ABC = Beim Lauf ABC werden bestimmte Übungen aus der Bewegung heraus gemacht.
ABC deswegen, weil dies das Grundlagen-Training aller läuferischen Bewegungsarten ist.

Bitte auf kurzfristige Änderungen achten!