

# *Individuelles Fitnessprogramm*

## **Trainingsziele**

- Aktive Regeneration
- Verbesserung der Grundlagenausdauer

### **Programm A**

- 45 Minuten regenerativer bis extensiver Dauerlauf

### **Programm B**

- 30 Minuten extensiver bis intensiver Dauerlauf

## **Trainingsplan** (näheres siehe Vorbereitungsprogramm)

Donnerstag	11.01.2018	B
Sonntag	14.01.2018	B
Dienstag	16.01. 2018	A