|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Training |
| **1** | 20min |  | 20min |  |  | 30min |  | Normal Laufen, ohne Gepäck, Schuhe einlaufen beginnen |
| **2** | 30min |  | 30min |  |  | 40min |  |  |
| **3** | 40min |  | 40min |  |  | 1h |  |  |
| **4** | 1h |  | 1h |  |  | 2h |  | Leichte Steigungen  + am SA 1. Rucksacktest (3-4kg) |
| **5** | 1h |  | 1h |  |  | 3h |  |  |
| **6** | 1h |  | 1h |  |  | 4h | 1h | Leichte Steigungen  + am SA/SO mit Rucksack (5-6kg) |
| **7** |  | 1h |  | 1h |  | 4-5h | 2h | Höhenprofil etwas schwieriger wählen ohne Rucksack |
| **8** |  | 1h |  | 1h |  | 5-6h | 1h | Höhenprofil etwas schwieriger wählen ohne Rucksack |
| **9** |  | 1-2h |  | 1-2h |  | 3-4h | 2-3h | am SA/SO mit kompletten Rucksackinhalt |
| **10** |  | 1h |  | 1h |  | 5-6h | 3-4h | am SA/SO mit kompletten Rucksackinhalt |
| **11** |  |  |  |  | 3-4h | 5-6h | 5-6h | Caminobelastungstest |
| **12** |  | 1-2h |  | 1-2h |  | 1-2h |  | Eine Woche vor dem Caminobeginn leicht weiterlaufen, aber ohne große Belastungen |

Info: Auf- und Abwärmübungen nicht vergessen -☺-