*Info: Auf- und Abwärmübungen nicht vergessen -☺-*

Alternativplan für **5 Wochen** Vorbereitungszeit

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Training |
| **1** | 1h |  | 1h |  |  | 2h | 2h | Schuhe einlaufen + SA/SO Leichte Steigungen |
| **2** |  | 2h |  | 2h |  | 4-5h | 2h | Höhenprofil etwas schwieriger + SA/SO Rucksacktest |
| **3** |  | 1h |  | 1h |  | 5-6h | 3-4h | am SA/SO mit kompletten Rucksackinhalt |
| **4** |  |  |  |  | 3-4h | 5-6h | 5-6h | Caminobelastungstest  10-12km / 12-14km / >15km |
| **5** |  | 1-2h |  | 1-2h |  | 1-2h |  | Eine Woche vor dem Caminobeginn leicht weiterlaufen, aber ohne große Belastungen |

Alternativplan für **2 Wochen** Vorbereitungszeit

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Training |
| **1** | 1h |  | 2h |  |  | 3-4h | 4-5h | Schuhe einlaufen Rucksacktest |
| **2** |  | 2h |  | 3h |  | 5-6h | 2-3h | Caminobelastungstest  10-12km / 12-14km / >15km inkl. Kompletten Gepäck |

Alternativplan **keine** Vorbereitungszeit  
**1.Tag** 12km **2.Tag** 15km **3.Tag** 18km