



Info: Auf- und Abwärmübungen nicht vergessen -☺-

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

