



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

