

## Vorbereitungsplan Mädchen B

- Zoom-Training: Immer Mittwoch und Freitag \_\_: \_\_ - \_\_: \_\_ Uhr.
- Team-Seite mit Zugangsdaten, allen Plänen und weitere Infos auf der Website <https://blau-weiss-koeln.de/corona/online-training-maedchen-b/>
- Bitte haltet euch beim Athletikplan an die geltenden Corona-Verordnungen: Laufen nicht in Gruppen; falls es einen Laufpartner gibt, möglichst nicht von Einheit zu Einheit wechseln!
- Bei Fragen und Unklarheiten immer bei Basti melden!

Woche	Laufplan
Athletikwoche 1 01.-07.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-40 Minuten laufen (davon 25 Minuten mit zügigen Lauftempo) <b>[1 x Woche]</b></li> </ul>
Athletikwoche 2 08.-14.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-40 Minuten laufen (davon 25 Minuten mit zügigen Lauftempo) <b>[1 x Woche]</b></li> </ul>
Athletikwoche 3 15.-21.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-40 Minuten laufen (davon 25 Minuten mit zügigen Lauftempo) <b>[1 x Woche]</b></li> </ul>
Athletikwoche 4 22.-28.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-40 Minuten laufen (davon 25 Minuten mit zügigen Lauftempo) <b>[1 x Woche]</b></li> </ul>