

2019 Kalender "Laufe Balance"/Slow-Runner	14
Di/Do Trainerbegleitet	
WE-Landschafts-Läufe	
Workshop (29./30.6. - evtl. SportWE Baerenthal)	

Mai	
1 Mi	Tag der Arbeit
2 Do	
3 Fr	
4 Sa	
5 So	
6 Mo	20
7 Di	KarlsRUNiversity - Start
8 Mi	
9 Do	T1
10 Fr	
11 Sa	
12 So	Muttertag
13 Mo	19
14 Di	freies Training
15 Mi	
16 Do	T2 Vortrag Trainingsplan
17 Fr	
18 Sa	T3 Kompakt Workshop
19 So	
20 Mo	18
21 Di	T4
22 Mi	
23 Do	freies Training
24 Fr	
25 Sa	
26 So	T5
27 Mo	17
28 Di	T6
29 Mi	
30 Do	Himmelfahrt
31 Fr	

Juni	
1 Sa	T7
2 So	
3 Mo	16
4 Di	freies Training
5 Mi	
6 Do	T8 - Laufstil/ABC/SkinFit
7 Fr	
8 Sa	
9 So	Pfingsten
10 Mo	Pfingstmontag
11 Di	T9
12 Mi	
13 Do	freies Training
14 Fr	
15 Sa	T10
16 So	
17 Mo	14
18 Di	T11
19 Mi	
20 Do	Fronleichnam
21 Fr	
22 Sa	
23 So	
24 Mo	13
25 Di	T12 - V-Superkom
26 Mi	
27 Do	freies Training
28 Fr	
29 Sa	T13 Kompakt WS oder
30 So	Sportwochenende

Juli	
1 Mo	12
2 Di	freies Training
3 Mi	
4 Do	T14 Verletzungsproph
5 Fr	7
6 Sa	
7 So	
8 Mo	11
9 Di	T15
10 Mi	
11 Do	freies Training
12 Fr	
13 Sa	T16
14 So	
15 Mo	10
16 Di	freies Training
17 Mi	
18 Do	T17
19 Fr	
20 Sa	
21 So	LSG-Karlsruhe Vorb.
22 Mo	9
23 Di	T18 Ernährung od. 25.7.
24 Mi	
25 Do	freies Training
26 Fr	
27 Sa	T19
28 So	
29 Mo	8
30 Di	freies Training
31 Mi	

August	
1 Do	T20
2 Fr	
3 Sa	
4 So	
5 Mo	7
6 Di	T21
7 Mi	
8 Do	freies Training
9 Fr	
10 Sa	
11 So	T22 Lichtbund
12 Mo	6
13 Di	freies Training
14 Mi	
15 Do	T23
16 Fr	
17 Sa	
18 So	
19 Mo	5
20 Di	T24
21 Mi	
22 Do	freies Training
23 Fr	
24 Sa	T25
25 So	
26 Mo	4
27 Di	freies Training
28 Mi	
29 Do	T26
30 Fr	
31 Sa	

September	
1 So	LT-Südwest
2 Mo	3
3 Di	T27
4 Mi	
5 Do	freies Training
6 Fr	
7 Sa	T28
8 So	memler
9 Mo	2
10 Di	T29 Wettkampfvorbereit.
11 Mi	
12 Do	freies Training
13 Fr	
14 Sa	
15 So	
16 Mo	1
17 Di	T30
18 Mi	
19 Do	freies Training
20 Fr	
21 Sa	
22 So	Baden-Marathon
23 Mo	
24 Di	
25 Mi	
26 Do	Finisher-Party/ Abschluss
27 Fr	
28 Sa	
29 So	
30 Mo	40

Änderungen möglich - Stand: 18.3.19