



37. Winterlaufserie des LSV-Porz

Dein Trainingsplan:

- Mikro-Serie

23.01.22

1Km
(10:35 Uhr)

06.02.22

1Km
(10:35 Uhr)

20.02.22

1Km
(10:35 Uhr)

- Mini-Serie

5Km
(11:00 Uhr)

5Km
(11:00 Uhr)

5Km
(11:00 Uhr)

- Kleine Serie

10Km
(12:00 Uhr)

10Km
(11:25 Uhr)

10Km
(11:25 Uhr)

- Große Serie

10Km
(12:00 Uhr)

15Km
(12:20 Uhr)

HM
(12:30 Uhr)

- Walking/Nordic-Serie

5Km
(10:20 Uhr)

5Km
(10:20 Uhr)

5Km
(10:20 Uhr)

www.helmuturbach.de

(c) 2022 LSV-Porz / Detlev Ackermann

