



wander-ausstattung.de

Trainingsplaner für Mammutmarsch & Megamarsch

Grundkondition vor dem Trainingsbeginn: _____ km
 Zieldistanz _____ km

Tagesmärsche

Planung				Zielerreichung		
Trainings- marsch / Datum	Distanz in km	Tempo	Pausenanzahl & -zeiten	Distanz	Tempo	Pausenanzahl & -zeiten
1. * am						
2. * am						
3. * am						
4. * am						
5. * am						
6. am						
7. am						
8. am						
9. am						
10. am						

Nachtmärsche

Planung				Zielerreichung		
Trainings- marsch / Datum	Distanz in km	Tempo	Pausenanzahl & -zeiten	Distanz	Tempo	Pausenanzahl & -zeiten
1. * am						
2. am						
3. am						

(*) Empfohlene minimale Anzahl an Märschen