

# LAUF MIT!

SEI FIT!

November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
<p><b>3.11.-11.11.</b> Anmeldung</p> <p><b>Sa, 19.11.</b> Analysetag St. Willehad</p> <p><b>ab 21.11.</b> Analysetage InForm, Programme</p> <p><b>ab 28.11.</b> Trainings- beginn!</p>	<p><b>1. Woche</b> Ernährungs- treffen, ggf. Einzel- analysen</p>	<p><b>Sa, 28.01.</b> Zwischen- analysen St. Willehad</p>	<p><b>ab 20.02.</b> Zwischen- analysen InForm, neue Programme</p>			<p><b>ab 01.05.</b> Letzte Analyse + Programm- anpassung</p> <p><b>Anfang Mai</b> Gezielte Ernährungs- einstellung</p>	<p><b>17.06.</b> 10 Km durch WHV! :-)</p>

