



Halbmarathon Challenge

**Persönlicher Trainingsplan
von Alex Sasse**

Trainingsplan 1: finishen

Trainingsplan 2: unter 2:00h

Trainingsplan 3: unter 1:50h

**Trainingspläne für 12 Wochen
inklusive Coaching
+ 1 Einheit Outdoor Fitness**

Trainingsstart: Juli 2025

Teilnehmerlimit: 15

Kosten:

Mitglieder 12,50€ / Nicht-Mitglieder 25€

zzgl. Anmeldung Halbmarathon ca. 35€

**Lust bekommen mit uns in der Gruppe zu
trainieren? Dann melde dich an unter:**

Freizeitsport@SpVgg-Aidlingen.de

**Bottwartal-
Halbmarathon**
Gronau-Steinheim
am
**Sonntag, den
19.10.2025**