



# 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 Cross-Fitness**

**Trainingsstart: Juli 2024**

**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](mailto:freizeitsport@spvgg-aidlingen.de)**

