



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
1. Woche	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 6 mal 1 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 23 Min Geschafft ○	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 6 mal 1:30 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 26 Min Geschafft ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 4 mal 3 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 25 Min Geschafft ○	Gesamtlaufzeit 27 Min
2. Woche	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: Pyramide 1-2-3-2-1 Min laufen 1 Min gehen (dazwischen) <hr/> Gesamt: 23 Min Geschafft ○	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 5 mal 2 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 25 Min Geschafft ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 5 Min locker laufen 3 Min zügig gehen 4 Min locker laufen 2 Min zügig gehen 3 Min locker laufen 1 Min zügig gehen 2 Min locker laufen 5 Min gemütlich ausgehen <hr/> Gesamt: 30 Min Geschafft ○	Gesamtlaufzeit 33 Min
3. Woche	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 5 mal 2 Min laufen 1 Min gehen <hr/> Gesamt: 20 Min Geschafft ○	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 4 mal 3 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 25 Min Geschafft ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 10 Min laufen 5 Min gehen 5 Min laufen 5 Min gehen <hr/> Gesamt: 30 Min Geschafft ○	Gesamtlaufzeit 37 Min
4. Woche	Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 6 mal 1 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> Gesamt: 23 Min Geschafft ○	Ruhetag	Crosstraining (Schwimmen, Radfahren etc) 60 Min	Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	Aufwärmen: 5 Min zügig gehen Training: 5 Min laufen 5 Min gehen 5 Min laufen 10 Min gehen <hr/> Gesamt: 30 Min Geschafft ○	Gesamtlaufzeit 16 Min