



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
1. Woche	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 6 mal 1 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 23 Min <b>Geschafft</b> ○	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 6 mal 1:30 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 26 Min <b>Geschafft</b> ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 4 mal 3 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min <b>Geschafft</b> ○	Gesamtlaufzeit 27 Min
2. Woche	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> Pyramide 1-2-3-2-1 Min laufen 1 Min gehen (dazwischen) <hr/> <b>Gesamt:</b> 19 Min <b>Geschafft</b> ○	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 5 mal 2 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min <b>Geschafft</b> ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 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/> <b>Gesamt:</b> 30 Min <b>Geschafft</b> ○	Gesamtlaufzeit 33 Min
3. Woche	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 5 mal 2 Min laufen 1 Min gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 20 Min <b>Geschafft</b> ○	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 4 mal 3 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min <b>Geschafft</b> ○	Crosstraining oder Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 10 Min laufen 5 Min gehen 5 Min laufen 5 Min gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 30 Min <b>Geschafft</b> ○	Gesamtlaufzeit 37 Min
4. Woche	Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 6 mal 1 Min locker laufen 2 Min zügig gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 23 Min <b>Geschafft</b> ○	Ruhetag	Crosstraining (Schwim- men, Radfahren etc) 60 Min	Ruhetag	Crosstraining oder Ruhetag	<b>Aufwärmen:</b> 5 Min zügig gehen <b>Training:</b> 5 Min laufen 5 Min gehen 5 Min laufen 10 Min gehen <hr/> <b>Gesamt:</b> 30 Min <b>Geschafft</b> ○	Gesamtlaufzeit 16 Min