



|          | Montag  | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag   | Freitag                    | Samstag                    | Sonntag  |  |                      |
|----------|---------|--|----------|--|----------------------------|----------------------------|--|--|----------------------|
| 1. Woche | Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 6 mal<br>1 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 23 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>            | Ruhetag  | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 6 mal<br>1:30 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 26 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/> | Crosstraining oder Ruhetag | Crosstraining oder Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 4 mal<br>3 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>  |  | Gesamtaufzeit 27 Min |
| 2. Woche | Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> Pyramide<br>1-2-3-2-1 Min laufen<br>1 Min gehen (dazwischen)<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 19 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/> | Ruhetag  | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 5 mal<br>2 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>    | Crosstraining oder Ruhetag | Crosstraining oder Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b><br>5 Min locker laufen<br>3 Min zügig gehen<br>4 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br>3 Min locker laufen<br>1 Min zügig gehen<br>2 Min locker laufen<br>5 Min gemütlich ausgehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 30 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/> |  | Gesamtaufzeit 33 Min |
| 3. Woche | Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 5 mal<br>2 Min laufen<br>1 Min gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 20 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>                         | Ruhetag  | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 4 mal<br>3 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 25 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>    | Crosstraining oder Ruhetag | Crosstraining oder Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b><br>10 Min laufen<br>5 Min gehen<br>5 Min laufen<br>5 Min gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 30 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>   |  | Gesamtaufzeit 37 Min |
| 4. Woche | Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b> 6 mal<br>1 Min locker laufen<br>2 Min zügig gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 23 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>            | Ruhetag  | Crosstraining (Schwimmen, Radfahren etc)<br>60 Min   | Ruhetag                    | Crosstraining oder Ruhetag | <b>Aufwärmen:</b><br>5 Min zügig gehen<br><b>Training:</b><br>5 Min laufen<br>5 Min gehen<br>5 Min laufen<br>10 Min gehen<br><hr/> <b>Gesamt:</b> 30 Min<br>Geschafft <input type="checkbox"/>   |  | Gesamtaufzeit 16 Min |