

WARMUP 3-5 Min. zügig walken

COOL DOWN "auslaufen" bis die Herzfrequenz ruhig ist und DEHNEN!

WOCHE	WORKOUT #1	WORKOUT #2	WORKOUT #3	GESCHAFFT
1	22 Minuten 6 x 2 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	30 Minuten 8 x 2 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	22 Minuten 6 x 2 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	<input type="checkbox"/>
2	23 Minuten 5 x 3 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	28 Minuten 6 x 3 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	30 Minuten 8 x 2 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	<input type="checkbox"/>
3	28 Minuten 5 x 4 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	26 Minuten 4 x 5 min. laufen dazwischen 2 min. walken	28 Minuten 6 x 3 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	<input type="checkbox"/>
4	30 Minuten 4 x 6 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	20 Minuten 3 x 6 min. laufen, dazwischen 1 min. walken	38 Minuten 3 x 6 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	<input type="checkbox"/>
5	25 Minuten 3 x 7 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	23 Minuten 3 x 7 min. laufen dazwischen 1 min. walken	33 Minuten 5 x 5 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	<input type="checkbox"/>
6	28 Minuten 3 x 8 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	29 Minuten 5 x 5 min. laufen, dazwischen 1 min. walken	5,3 km Gemütlicher Dauerlauf mit Gehpausen, wenn nötig	<input type="checkbox"/>
7	26 Minuten 2 x 12 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	34 Minuten 3 x 10 min. laufen, dazwischen 2 min. walken	35 Minuten 4 x 8 min. laufen, dazwischen 1 min. walken	<input type="checkbox"/>
8	20 Minuten Gemütlicher Dauerlauf	45 Minuten Zügig walken	5,3 km Gemütlicher Dauerlauf mit Gehpausen, wenn nötig	<input type="checkbox"/>