

# TRAININGSPLANUNG I WOCHE 1

	<b>EINHEIT 1</b>	<b>EINHEIT 2</b>	<b>BONUSEINHEIT 3</b>
<b>ANLEITUNG</b>	5 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 20 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Je abwechselnd 1 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 1 min gehen.  8 Wiederholungen	Diese Woche noch keine.

# TRAININGSPLANUNG I WOCHE 2

	<b>EINHEIT 1</b>	<b>EINHEIT 2</b>	<b>BONUSEINHEIT 3</b>
<b>ANLEITUNG</b>	10 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 15 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Je abwechselnd 1 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 1 min gehen.  10 Wiederholungen	Diese Woche noch keine

# TRAININGSPLANUNG I WOCHE 3

	<b>EINHEIT 1</b>	<b>EINHEIT 2</b>	<b>BONUSEINHEIT 3</b>
<b>ANLEITUNG</b>	15 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 10 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Abwechselnd je 1 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 1 min gehen.  12 Wiederholungen	Diese Woche noch keine