

TRAININGSPLANUNG I WOCHE 1

	EINHEIT 1	EINHEIT 2	BONUSEINHEIT 3
ANLEITUNG	15 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 10 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Je abwechselnd 2 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 2 min gehen. 8 Wiederholungen	Diese Woche noch keine.

TRAININGSPLANUNG I WOCHE 2

	EINHEIT 1	EINHEIT 2	BONUSEINHEIT 3
ANLEITUNG	20 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 5 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Je abwechselnd 2 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 2 min gehen. 10 Wiederholungen	Diese Woche noch keine

TRAININGSPLANUNG I WOCHE 3

	EINHEIT 1	EINHEIT 2	BONUSEINHEIT 3
ANLEITUNG	25 min so langsam wie möglich laufen. Im Anschluss 10 min flott gehen und dann 5 min Dehnen.	Abwechselnd je 2 min etwas zügiger als Minimum Tempo laufen und 2 min gehen. 12 Wiederholungen	Diese Woche noch keine