

TRAININGSPLAN 30 MINUTEN AM STÜCK JOGGEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	25 MINUTEN SCHNELL GEHEN	REST DAY	30 MINUTEN SCHNELL GEHEN	REST DAY	REST DAY	10 X 1 MINUTEN LAUFEN 10 X 1 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY
2	4 X 2 MINUTEN LAUFEN 4 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	5 X 2 MINUTEN LAUFEN 5 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	4 X 3 MINUTEN LAUFEN 4 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY
3	3 X 4 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	4 X 4 MINUTEN LAUFEN 4 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	3 X 6 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY
4	4 X 6 MINUTEN LAUFEN 4 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	3 X 7 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	3 X 9 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY
5	2 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	2 X 15 MINUTEN LAUFEN 4 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY
6	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 1 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN LANGSAMER DAUERLAUF