

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	RUHETAG oder Pilates oder Aerobics + Dehnen	15 min. Laufen/ Gehen + Dehnen	RUHETAG	4 x (2 min. locker Laufen + 60s Gehen + 2 min. locker Laufen) + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	2 x (5 min. Gehen, 5 min. locker Laufen) + Dehnen	
	2	RUHETAG	20 min. Laufen/ Gehen + Dehnen	RUHETAG	5 min. locker Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. locker Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	2 x (5 min. Gehen, 5 min. locker Laufen) + Dehnen	
	3	30 Cross-Training oder Aerobics + Dehnen	15 min. Erholungslauf + Dehnen	RUHETAG	10 min. locker Laufen, 5 min. Gehen, 10 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	15 min. locker Laufen + Dehnen	
	4	RUHETAG	5 min. locker Laufen, 5 min. stabiles Laufen, 5 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	2 x (3 min. Gehen, 15 min. locker Laufen) + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	20 min. locker Laufen + Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	30 Cross-Training oder Aerobics + Dehnen	15 min. Aufwärmen, 3 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	2 x (3 min. Gehen, 18 min. locker Laufen) + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	30 min. locker Laufen + Dehnen	
	6	30 Cross-Training oder Aerobics + Dehnen	15 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	5 min. Gehen, 25 min. locker Laufen, 5 min. Gehen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	40 min. locker Laufen + Dehnen	
	7	RUHETAG	20 min. Erholungslauf + Dehnen	40 min. Cross-Training + Dehnen	20 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	20 min. locker Laufen + Dehnen	
	8	Pilates oder Aerobics + Dehnen	15 min. Aufwärmen, 5 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	5 min. locker Laufen, 5 min. stabiles Laufen, 5 min. bei 80% Anstrengung, 5 min. locker Laufen+ Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	40 min. locker Laufen + Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 3 x 5 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	40 min. Cross-Training + Dehnen	6 min. locker Laufen, 6 min. stabiles Laufen, 6 min. bei 80% Anstrengung, 6 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	50 min. locker Laufen + Dehnen	
	10	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 3 x 6 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	8 min. locker Laufen, 8 min. stabiles Laufen, 8 min. bei 80% Anstrengung, 8 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	60 min. locker Laufen + Dehnen	
	11	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 4 x 5 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	10 min. locker Laufen, 10 min. @ stabiles Laufen, 10 min. locker Laufen + Dehnen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	30 min. locker Laufen + Dehnen	
	12	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 3 x 5 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	20 min. Erholungslauf + Dehnen	RUHETAG	10 min. Erholungslauf + Dehnen	5km Rennen	