

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Cross-Training, 30 min. ODER Yoga/Pilates Kurs	3 Sätze: 5 min. Gehen + 2 min. locker Laufen + Dehnen	Ruhetag	2 Sätze: 5 min. Gehen + 3 min. lockerer Erholungslauf + Dehnen	Ruhetag	zügig Gehen, 60 min. + Dehnen	Radfahren, 35 min. ODER 35 Cross-Training
2	Ruhetag	3 Sätze: 5 min. Gehen + 2 min. locker Laufen + Dehnen	Cross training, 30 min. + Dehnen	2 Sätze: 5 min. zügig Gehen + 3 min. locker Laufen + Dehnen	Ruhetag	Radfahren, 40 min.	Ruhetag ODER zügig Gehen, 60 min. + Dehnen
3	Ruhetag	2 Sätze: 3 min. lockerer Erholungslauf + 5 min. zügig Gehen + Dehnen	Cross training, 40 min. ODER Aerobics + Dehnen	2 Sätze: 5 min. lockerer Erholungslauf + 5 min. Gehen + Dehnen	Ruhetag	Radfahren, 40 min. ODER 40 min. zügig Gehen	Ruhetag
4	Cross-Training, 30 min. ODER Yoga/Pilates Kurs	3 Sätze: 5 min lockerer Erholungslauf + 3 min. Gehen + Dehnen	Ruhetag ODER Cross-Training, 40 min. + Dehnen	2 Sätze: 5 min. zügig Gehen + 5 min. lockerer Erholungslauf + Dehnen	Ruhetag	zügig Gehen, 60 min. + Dehnen	Radfahren, 40 min.
5	Ruhetag	Erholungslauf, 10 min. + Dehnen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	2 Sätze: 5 min. zügig Gehen + 5 min. lockerer Erholungslauf + Dehnen	Ruhetag	Radfahren, 60 min. + Dehnen	locker Laufen, 15 min. + Dehnen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	locker Laufen 15 min. + Dehnen	Cross-Training, 40 min. ODER Aerobics + Dehnen	Ruhetag	Ruhetag	5 min. zügig Gehen + locker Laufen, 20 min. + 5 min. zügig Gehen + Dehnen
7	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	locker Laufen 20 min. + Dehnen	Cross-Training, 45 min. ODER Aerobics + Dehnen	Ruhetag	Pilates ODER 15 min. zügig Gehen + volles Dehnen	5 min. zügig Gehen + locker Laufen, 20 min. + 5 min. zügig Gehen + Dehnen
8	Ruhetag	Cross-Training, 45 min. + Dehnen	5 min. zügig Gehen + locker Laufen, 20 min. + 5 min. zügig Gehen + Dehnen	Ruhetag	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Sanft hügeliges Gehen/Laufen 25 min. + Dehnen	Ruhetag
9	Ruhetag	locker Laufen, 25 min. + Dehnen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Sanft hügeliges Gehen/Laufen: 25 min. + Dehnen	Ruhetag	Ruhetag ODER Schwimmen	Langer Lauf, leichtes Sprechtempo, 30 min. + Dehnen
10	Ruhetag	locker Laufen, 20 min. + Dehnen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	5 min. zügig Gehen + locker Laufen, 10 min. + 5 min. zügig Gehen + Dehnen	5km Laufen (Park o.ä.)	Ruhetag ODER Radfahren, 40 min. + Dehnen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11	30 min. Cross-Training ODER Aerobics Kurs	10 min. Jogging-Aufwärmen, 3 x 2 min. bei 80% Leistung, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	3 min. Gehen, 15 min. locker Laufen, 3 min. Gehen, 15 min. locker Laufen + Dehnen	Ruhetag	Ruhetag ODER Radfahren, 40 min. ODER Schwimmen + Dehnen	30 min. locker Laufen + Dehnen
12	30 min. Cross-Training ODER Aerobics Kurs	10 min. Jogging-Aufwärmen, 3 x 2 min. bei 80% Leistung, dazwischen 2 min. lockere Jogging-Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	3 min. Gehen, 15 min. locker Laufen, 3 min. Gehen, 15 min. locker Laufen + Dehnen	Ruhetag	Ruhetag ODER Radfahren, 40 min. ODER Schwimmen + Dehnen	30 min. locker Laufen + Dehnen
13	Ruhetag	Cross-Training, 50 min. + Dehnen	10 min. Jogging-Aufwärmen, 4 x 2 min. bei 80% Leistung, dazwischen 2 min. lockere Jogging-Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	Langer Lauf, leichtes Sprechtempo, 35 min. + Dehnen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 20 min. Stabilbelastung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	Lockerer Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag	5km Parklauf ODER stabiler Lauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag
15	Ruhetag	Cross-Training, 45 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90 Sekunden Jogging-Erholung dazwischen + 10 min. Abkühlen+ Dehnen	Ruhetag ODER Schwimmen	Radfahren, 60 min. + Dehnen	Langer Lauf, leichtes Sprechtempo, 40 min. + Dehnen
16	30 min. Cross-Training ODER Aerobics Kurs	30 min. Laufen: 5 x 2 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Dehnen	Ruhetag	Lockerer Erholungslauf, 25 min. + Dehnen	Ruhetag	Radfahren, 60 min. + Dehnen	Langer Lauf, leichtes Sprechtempo, 45 min. + Dehnen