

In zwei Monaten zum 5 KM Durchhalter

Du bist ein sportlicher Typ, hast kein Übergewicht, bist gesund, hattest aber mit dem Laufen bisher nichts am Hut? Wenn Du drei Mal die Woche etwas Zeit aufbringen kannst machen wir Dich fit für den ersten 5 KM Volkslauf.

Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4 X (5L/3G)	Pause	4 X (5L/3G)	Pause	Pause	4 X (5L/3G)	Pause

Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (7L/3G)	Pause	3 X (7L/3G)	Pause	Pause	3 X (5L/2G)	Pause

Woche 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (8L/2G)	Pause	3 X (8L/2G)	Pause	Pause	3 X (8L/2G)	Pause

Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (9L/2G)	Pause	3 X (9L/2G)	Pause	Pause	3 X (9L/2G)	Pause

Woche 5

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (10L/2G)	Pause	3 X (10L/2G)	Pause	Pause	3 X (10L/1G)	Pause

Woche 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (12L/2G)	Pause	2 X (12L/2G)	Pause	Pause	2 X (12L/3G)	Pause

Woche 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (15L/2G)	Pause	2 X (15L/2G)	Pause	Pause	2 X (15L/2G)	Pause

Woche 8

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (15L/1G)	Pause	1 X (15L/1G)	Pause	Pause	5 km Wettkampf	Pause

Der
Fitness
Guru

F

G

weiß, wie's geht!