



LAUFEN FÜR DIE FIGUR

LAUFPROGRAMM FÜR ANFÄNGERINNEN

1. WOCHE	2. WOCHE	3. WOCHE			4. WOCHE
1. bis 3. Tag	1. bis 3. Tag	1. Tag	2. Tag	3. Tag	1. und 2. Tag
<p>Warmgehen</p> <p>2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 2 Minuten Jogging</p>	<p>Warmgehen</p> <p>4 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 4 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 4 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 4 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 4 Minuten Jogging 2 Minuten Walking 3 Minuten Jogging</p>	<p>Warmgehen</p> <p>6 Minuten Jogging 1 Minute Walking 6 Minuten Jogging 1 Minute Walking 6 Minuten Jogging 1 Minute Walking 6 Minuten Jogging 1 Minute Walking 6 Minuten Jogging</p>	<p>Warmgehen</p> <p>8 Minuten Jogging 1 Minute Walking 8 Minuten Jogging 1 Minute Walking 8 Minuten Jogging</p>	<p>Warmgehen</p> <p>10 Minuten Jogging 1 Minute Walking 10 Minuten Jogging 1 Minute Walking 10 Minuten Jogging</p>	<p>Warmgehen</p> <p>15 Minuten Jogging 1 Minute Walking 15 Minuten Jogging</p>
<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 14 Minuten</p>	<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 19 Minuten</p>	<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 24 Minuten</p>	<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 24 Minuten</p>	<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 30 Minuten</p>	<p>Cool-down</p> <p>Laufdauer: 30 Minuten</p>
					<p>3. Tag</p> <p>Warmgehen</p> <p>30 Minuten Jogging</p>