



LAUFEN FÜR DIE FIGUR

LAUFPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

1. WOCHE

1. Tag

Warmgehen

35 Minuten Jogging

2. Tag

Warmgehen

15 Minuten Jogging
2 Minuten
Speed-Jogging
6 Minuten Jogging
2 Minuten
Speed-Jogging
10 Minuten Jogging

3. Tag

Warmgehen

40 Minuten Jogging

Cool-down

Laufdauer:
35 Minuten

Cool-down

Laufdauer:
35 Minuten

Cool-down

Laufdauer:
40 Minuten

2. WOCHE

1. bis 3. Tag

Warmgehen

15 Minuten Jogging
5 Minuten
Speed-Jogging
5 Minuten Jogging
5 Minuten
Speed-Jogging
10 Minuten Jogging

Cool-down

Laufdauer:
40 Minuten

3. WOCHE

1. bis 3. Tag

Warmgehen

45 Minuten
Jogging

Cool-down
Laufdauer:

4. WOCHE

1. bis 3. Tag

Warmgehen

20 Minuten Jogging
5 Minuten
Speed-Jogging
5 Minuten Jogging
5 Minuten
Speed-Jogging
10 Minuten Jogging

Cool-down

Laufdauer:
45 Minuten