

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	Aufwärmen, Intervalltraining 2Min Joggen/ 2Min Gehen mit Audiodatei Dehnen	Ruhetag	Beginn: Lauftraining mit uns ☺ Schwerpunkt Lauftraining allgemein Online	Aufwärmen, Intervalltraining 2Min Joggen/ 2Min Gehen mit Audiodatei Dehnen	Ruhetag	OPTIONAL: 30 – 45 Minuten Rad fahren, Schwimmen, Inline Skating, Wandern,...
2	Ruhetag	Aufwärmen, Intervalltraining 3 Min Joggen/ 1,5 Min Gehen mit Audiodatei Stabi, Dehnen	Ruhetag	Lauftraining mit uns ☺ Schwerpunkt Lauftechnik Rückblick Lauftraining, Grundlagenausdauer Stabi/ Rumpfkraft Online	Aufwärmen, Intervalltraining 3 Min Joggen/ 1,5 Min Gehen mit Audiodatei Stabi, Dehnen	Ruhetag	OPTIONAL: 45-60 Minuten Rad fahren, Schwimmen, Inline Skating, Wandern,...
3	Ruhetag	Aufwärmen, Intervalltraining 4 Min Joggen/ 1 Min Gehen mit Audiodatei Lauf ABC Dehnen	Stabi- Übungen oder ein Online Kurs	Lauftraining mit uns ☺ Schwerpunkt Lauftechnik Rückblick Lauftraining, Lauf ABC Online	Aufwärmen, Intervalltraining 4 Min Joggen/ 1 Min Gehen mit Audiodatei Lauf ABC Dehnen	Ruhetag	OPTIONAL: 45-60 Minuten Rad fahren, Schwimmen, Inline Skating, Wandern,...

- Die Trainingstage können beliebig in der Woche verschoben werden. Achtet jedoch darauf, dass immer ein Tag Pause zwischen den Einheiten ist.