

# DEIN TRAININGSPLAN FÜR KW 15



12.-18.04.2021

	WALKER	EINSTEIGER	JOGGER	LÄUFER
MONTAG	20 min. walken	45-50 min. walken	10 min. walken - 5 min. locker laufen - 5 min. walken - 5 min. locker laufen - 5 min. walken - 5 min. locker laufen - 10 min. walken	20 min. locker laufen
DIENSTAG	Pause	Pause	Pause	Pause
MITTWOCH	Bald trifft ihr hier unsere Coaches	Bald trifft ihr hier unsere Coaches	Bald trifft ihr hier unsere Coaches	Bald trifft ihr hier unsere Coaches
DONNERSTAG	Pause	Pause	Pause	Pause
FREITAG	25 min. walken	50 min. walken	30 min. walken - 10 min. locker laufen	25 min. locker laufen
SAMSTAG	zukünftig ruhiger, langer Walk	zukünftig ruhiger, langer Lauf	zukünftig ruhiger, langer Lauf	zukünftig ruhiger, langer Lauf
SONNTAG	Pause	Pause	Pause	Pause

**OFFIZIELLER  
PROJEKTSTART**