

DEIN TRAININGSPLAN FÜR KW 13



28.03.-03.04.2022

	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	30 min. walken	5 min. walken 7 x 2 min. locker laufen mit 1min. Walkingpause	20 min. lockerer Durchlauf 3-4 Steigerungsläufe über 40-50m	40 min. lockerer Durchlauf 3-4 Steigerungsläufe über 40-50m
SONNTAG	Pause	Pause	Pause	Pause

**OFFIZIELLER
PROJEKTSTART**