

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Einsteiger: WOCHE 1

Ziel der ersten Woche ist das Reinkommen ins regelmäßige Training.

Bitte denkt daran: **Das Wichtigste am Training ist, dass es stattfindet!**

Montag:

10 Minuten

WALKEN, locker.

Dienstag:

10 Minuten

WALKEN, locker.

Mittwoch:

10 Minuten

WALKEN, locker.

DONNERSTAG:

10 Minuten

WALKEN, zügig.

FREITAG:

15 Minuten

WALKEN, locker.

SAMSTAG:

15 Minuten

WALKEN, locker.

SONNTAG:

15 Minuten

WALKEN, locker.

Für Rückfragen, stehe ich Euch gerne unter der Email-Adresse: laufen.mit.klaus@gmx.de zur Verfügung.