



Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen

Woche	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	5x 2min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag	6x 2min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	4x 3min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag
2	5x 3min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag	5x 3min langsam joggen mit jeweils 1min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	4x 5min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag
3	4x 5min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag	5x 5min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	4x 7min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag
4	4x 7min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag	4x 7min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	4x 7min langsam joggen mit jeweils 1min Gehpause	Ruhetag
5	2x 9min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag	3x 9min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	3x 9min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag
6	2x 10min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag	2x 10min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	3x 10min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag
7	2x 12min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag	2x 12min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	3x 12min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag
8	2x 14min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag	2x 14min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	2x 15min langsam joggen mit jeweils 3min Gehpause	Ruhetag
9	2x 15min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Ruhetag	2x 15min langsam joggen mit jeweils 2min Gehpause	Krafttraining Yoga	Ruhetag	20min joggen, 4min Gehpause, 10min joggen	Ruhetag
10	20min joggen	Ruhetag	20min joggen, 4min Gehpause, 10min joggen	Krafttraining Yoga	Ruhetag	25min joggen	Ruhetag
11	20min joggen	Ruhetag	25min joggen	Krafttraining Yoga	Ruhetag	30min joggen	Ruhetag
12	20min joggen	Ruhetag	30min joggen	Krafttraining Yoga	Ruhetag	30min joggen	Ruhetag