

In 4 Wochen zu 40 Minuten Gehen und Laufen im Wechsel

Dieser Trainingsplan ist für dich geeignet, wenn du seit Jahren keinen Sport getrieben hast und dir ein paar Kilo weniger ganz gut stünden. Dein Arzt hat dir grünes Licht für ein Trainingsprogramm gegeben.

1	Mo	10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen
	Mi	10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen
	Sa	10 min Gehen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Gehen
2	Mo	8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen
	Mi	8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen
	Sa	8 min Gehen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 8 min Gehen
3	Mo	5 min Gehen + 20 min Gehen und Laufen im Wechsel + 5 min Gehen
	Mi	5 min Gehen + 5 min Laufen + 3 min Gehen + 5 min Laufen + 3 min Gehen + 5 min Laufen + 5 min Gehen
	Sa	5 min Gehen + 20 min Gehen und Laufen im Wechsel + 5 min
4	Mo	5 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 5 min Gehen
	Mi	5 min Gehen + 25 min Laufen + 5 min Gehen
	Sa	5 min Gehen + 13 min Laufen + 5 min Gehen + 12 min Laufen + 5 min Gehen