

Woche	TE 1	TE 2	TE 3
1	4x 2min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 16min	5x 2min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min	4x 3min sehr zügig gehen dazwischen 3 min gemütlich gehen 24 min
2	5x 2min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min	5x 3min sehr zügig gehen dazwischen 3 min gemütlich gehen 30min	4x 3min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min
3	5x 3min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 25min	5x 4min sehr zügig gehen dazwischen 3 min gemütlich gehen 35min	4x 4min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 24min
4	5x 4min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 30min	5x 5min sehr zügig gehen dazwischen 3 min gemütlich gehen 40min	4x 5min sehr zügig gehen dazwischen 2 min gemütlich gehen 28min
5	4x 2min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 16min	5x 2min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min	4x 3min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 24min
6	5x 2min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min	5x 3min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 30min	4x 3min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 20min
7	5x 3min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 25min	5x 4min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 35min	4x 4min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 24min
8	5x 4min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 30min	5x 5min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 40min	4x 5min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 28min
9	4x 6min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 32min	5x 6min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 40min	4x7 min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 40min
10	5x 6min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 40min	5x 7min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 50min	4x 7 min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 36min
11	5x 7min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 45min	5x 8min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 55min	4x 8min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 40min
12	5x 8min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 50min	5x 9min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 60min	4x 9min langsam joggen / traben dazwischen 2 min gemütlich gehen 44min
13	2x 12min langsam joggen / traben dazwischen 5 min gemütlich gehen 34min	4x 8min langsam joggen / traben dazwischen 3 min gemütlich gehen 44min	2x 15min langsam joggen / traben dazwischen 5 min gemütlich gehen 35 min



[www.lanista-training.com](http://www.lanista-training.com)

hol dir die kostenfreie Trainings-App  
"Lanista Athlete" auf dein Smartphone