

## Einsteiger\*innen

### 1. Woche

Mo: 6x abwechselnd 2 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen

1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	6 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Mi: 4x abwechselnd 3 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen

1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Sa: 6x abwechselnd 2 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen

1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	2 min L	1,5 min G	6 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

### 2. Woche

Mo: 6x abwechselnd 3 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen

1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Mi: 4x abwechselnd 5 Minuten Laufen (L) und 2 Minuten Gehen

2 min G	5 min L	2 min G	5 min L	2 min G	5 min L	2 min G	5 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Sa: 6x abwechselnd 3 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen

1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L	1,5 min G	3 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

### 3. Woche

Mo: 6x abwechselnd 4 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Mi: 4x abwechselnd 6 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Sa: 6x abwechselnd 4 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L	1,5 min G	4 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

### 4. Woche

Mo: 4x abwechselnd 6 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Mi: 3x abwechselnd 8 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	8 min L	1,5 min G	8 min L	1,5 min G	8 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------

Sa: 4x abwechselnd 6 Minuten Laufen (L) und 1:30 Minuten Gehen (G)

1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L	1,5 min G	6 min L
--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------	--------------	------------