

**FIT FÜR
5 KM
BEIM TFL**



1. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	6 x 2 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	6 x 3 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Samstag	6 x 2 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

2. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	6 x 3 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	4 x 5 Min. Laufen	2:00 Min. Gehen	0
Samstag	6 x 3 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

3. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	6 x 4 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	4 x 6 Min. Laufen	2:00 Min. Gehen	0
Samstag	6 x 4 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

4. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	4 x 6 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	3 x 8 Min. Laufen	2:00 Min. Gehen	0
Samstag	4 x 6 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

5. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	4 x 8 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	2 x 10 Min. Laufen	2:00 Min. Gehen	0
Samstag	4 x 8 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

6. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	3 x 10 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0
Mittwoch	2 x 12 Min. Laufen	2:00 Min. Gehen	0
Samstag	3 x 10 Min. Laufen	1:30 Min. Gehen	0

7. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	3 x 10 Min. Laufen	1:00 Min. Gehen	0
Mittwoch	4 x 8 Min. Laufen	1:00 Min. Gehen	0
Samstag	3 x 10 Min. Laufen	1:00 Min. Gehen	0

8. WOCHE

Wochentag	Laufminuten	Gehpause dazwischen	Check
Montag	2 x 15 Min. Laufen	1:00 Min. Gehen	0
Mittwoch	4 x 8 Min. Laufen	1:00 Min. Gehen	0
Samstag	5 km Laufen	Ohne Gehpause	0