





































































































































































12 - Wochen Plan für Laufeinsteigerinnen

Lauf- und Gehzeit in Minuten

1	             	
2	             	
3	             	
4	             	
5	             	
6	            	
7	             	
8	            	
9	             	
10	             	
11	            	
12	            	

10 min

20 min

30 min



Stretching



Eine Minute laufen

1 Minute Gehpause

Viel Spaß !