

Dein Persönlicher Trainingsplan

Beginn

	AZ	Laufzeit	Pause	Trainiert	Gewicht
1. Woche					
Dienstag	6x	2 min	1:30 min		
Donnerstag	6x	3 min	1:30 min		
Samstag	6x	2 min	1:30 min		
2. Woche					
Dienstag	6x	3 min	1:30 min		
Donnerstag	4x	5 min	2:00 min		
Samstag	6x	3 min	1:30 min		
3. Woche					
Dienstag	6x	4 min	1:30 min		
Donnerstag	4x	6 min	2:00 min		
Samstag	6x	4 min	1:30 min		
4. Woche					
Dienstag	4x	6 min	1:30 min		
Donnerstag	3x	8 min	2:00 min		
Samstag	4x	6 min	1:30 min		
5. Woche					
Dienstag	4x	8 min	1:30 min		
Donnerstag	2x	10 min	2:00 min		
Samstag	4x	8 min	1:30 min		
6. Woche					
Dienstag	3x	10 min	1:30 min		
Donnerstag	2x	12 min	2:00 min		
Samstag	3x	10 min.	1:30 min		
7. Woche					
Dienstag	3x	10 min	1:00 min		
Donnerstag	4x	8 min	1:00 min		
Samstag	3x	10 min.	1:00 min.		
8. Woche					
Dienstag	2x	15 min.	1:00 min		
Donnerstag	4x	8 min	1:00 min		
Samstag	5 km		ohne Gehpause		



**Trainiere Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit, Koordination,
Schnelligkeit in jedem Alter**

Jörg Baudach

Besuchen Sie www.foodandfit-baudach.de

Tel.: 0171 - 83 13 776
E-Mail: info@foodandfit-baudach.de
An der Kirche 1 • 27308 Kirchlinteln