



**ABENDSCHAU**

**LAUF10!**

Copyright BR © Bayerischer Rundfunk 2013



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	Feiertag!	Hausaufgabe: 10 Min. locker gehen	4x1 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 5-10 Min. Walken	Hausaufgabe: 5-10 Min. Walken	4x1 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	1
Ruhetag! Relax!	5x1 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 20 Min. Walken	5x1 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 5 Min. Kraft (Sit-ups, Liegestütz, 3x5)	Hausaufgabe: 10 Min. Walken	5x2 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	2
Ruhetag! Relax!	6x2 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 20 Min. Walken	6x2 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 7 Min. Kraft	Hausaufgabe: 10 Min. Walken	6x3 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	3
Ruhetag! Relax!	7x3 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 30 Min. Walken	7x3 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 7 Min. Kraft	Hausaufgabe: 20 Min. Walken	7x4 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	4
Ruhetag! Relax!	7x4 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 30 Min. Walken	7x5 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 10 Min. Kraft	Hausaufgabe: 20 Min. Walken	7x5 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	5
Ruhetag! Relax!	6x7 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	6x7 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 15 Min. Kraft	Hausaufgabe: 30 Min. Walken	6x7 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	6



**ABENDSCHAU**

**LAUF10!**

Copyright BR © Bayerischer Rundfunk 2013



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Ruhetag! Relax!	6x8 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	6x8 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 15 Min. Kraft	Hausaufgabe: 35 Min. Walken	6x8 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	7
Ruhetag! Relax!	5x10 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	Kein Training!	Ebinger Seelauf, 5,6 km/9,4 km Testlauf	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	5x12 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	8
Ruhetag! Relax!	5x12 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	Lockerer Einheit von max. 30 Min.	Hausaufgabe: 50 Min. Walken	Hausaufgabe: Relax!	4x15 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	9
Ruhetag! Relax!	4x15 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	4x17 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 40 Min. Walken	Hausaufgabe: Relax!	3x20 Min. Laufen Dazwischen 3 Min. Walken	10
Ruhetag! Relax!	3x20 Min. Laufen, oder mehr. Dazwischen 3 Min. Walken	Hausaufgabe: 30 Min. Walken	Maximal locker 10 bis 15 Minuten laufen, sonst nichts!	Abschlusslauf Wolnzach 10 km Du schaffst das!	Hausaufgabe: Relax!	Erzähle allen von Deinem Erfolg!	11