





























































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 !