

Trainingsplan für Anfänger

Woche 1

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	15	15	5
Mittwoch	15	15	5
Freitag	15	15	5

Woche 2

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	15	20	5
Mittwoch	15	20	5
Freitag	15	20	5

Woche 3

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	20	10
Mittwoch	20	25	10
Freitag	20	30	10

Woche 4

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	30	10
Mittwoch	20	30	10
Freitag	20	30	10