





















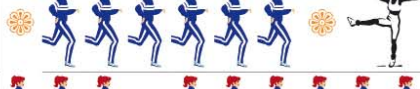






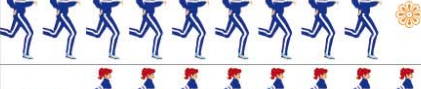




















# 12 - Wochen Plan für Laufeinsteigerinnen

## 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 !