

	Woche 1-2	Woche 3-4	Woche 5-6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Dienstag	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 1x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 35 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 3 Übungen Total 55 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 35 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 55 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 40 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 60 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 45 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Fahrtspiel: 35 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Intervall-Walking: 5x6 Min., Pausen 1 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Intervall-Walking: 8x4 Min., Pausen 1 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>
Donnerstag	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Walking: 40 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 60 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 4 Übungen Walking: in hügeligem Gelände, in den Steigungen das Tempo forcieren: 45 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Walking: in hügeligem Gelände, in den Steigungen das Tempo forcieren: 45 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Fahrtspiel: 35 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>
Wochenende	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 1x15 Wiederholungen, 2 Übungen Long-Walk: 50 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 3 Übungen Total: 70 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 55 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 75 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 60 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 80 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 60 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 85 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 80 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 4 Übungen Total: 105 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 85 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 5 Übungen Total: 110 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 90 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 5 Übungen Total: 115 Min.</p>

Dieser Trainingsplan ist als Vorschlag gedacht. Übernehmen Sie diesen nicht eins zu eins, sondern passen Sie ihn Ihren Voraussetzungen und Zielen an. Wichtig ist, dass Sie Spass an der regelmässigen Bewegung haben.

Sie möchten einen Trainingsplan für Ihre Freunde? Dann rufen Sie an: **Sandro Wyss, Tel. 071/454 62 21**, per Email unter s.wyss@bioforce.ch oder besuchen Sie uns auf www.avogel.ch und laden Sie sich Ihren persönlichen Trainingsplan herunter.