

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1			40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF	60min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF
Woche 2			40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF	60min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF
Woche 3			40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF  darin 5x2min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF  darin 5x2min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)	60min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF  darin 5x2min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 4			<p>40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 5x2min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x3min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>60min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 5x2min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>
Woche 5			<p>40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x3min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>60min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x3min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>
Woche 6			<p>40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x3min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>50min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7			<p>40min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x3min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>50min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>
Woche 8			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 2x8min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 2x8min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>
Woche 9			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 4x5min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>			<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 2x8min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>	<p>45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF</p> <p>darin 3x8min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)</p>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 10			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF	45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF
			darin 3x10min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)			darin 3x8min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)	darin 2x15min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 11			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF	45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF
			darin 3x10min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)			darin 3x10min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)	darin 30min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 12			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF			45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF	45min Nordic/Walking bei 65-80% maxHF
			darin 2x15min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)			darin 2x15min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)	darin 30min Jogging bei 65-80% maxHF (2min Gehpause)