

## Mein Trainingsplan

Tag	Trainingseinheit Plan	Trainingseinheit Ist
Montag	Pause	
Dienstag	30 Minuten, je 3 Minuten laufen und drei Minuten gehen	
Mittwoch	Pause	
Donnerstag	30 Minuten, je 3 Minuten laufen und drei Minuten gehen	
Freitag	Pause	
Samstag	30 Minuten, je 3 Minuten laufen und drei Minuten gehen	
Sonntag	Pause	

Bemerkung: