



So einfach fängst Du mit Laufen an...
...egal, wie fit Du bist

DEIN 12 Wochenplan

Von 0 auf 30 Minuten
in 12 Wochen

für Fibros
& Cysters

Woche	 Laufen	 Gehen	Distanz
1.	0:30	2:30	_____
2.	0:30	2:30	_____
3.	0:45	2:15	_____
4.	1:00	2:00	_____
5.	1:30	1:30	_____
6.	1:30	1:30	_____
7.	1:45	1:15	_____
8.	2:00	1:00	_____
9.	2:00	1:00	_____
10.	2:15	0:45	_____
11.	2:30	0:30	_____
12.	3:00	0:00	_____

» ROCK ON!
Wir sind stolz auf dich! «

