

# Be Yourself

## Personal Training

### **Eine halbe Stunde am Stück laufen**

#### 1. Woche

<b>Dienstag</b>	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Samstag</b>	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)

#### 2. Woche

<b>Dienstag</b>	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Samstag</b>	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)

#### 3. Woche

<b>Dienstag</b>	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Samstag</b>	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)

#### 4. Woche

<b>Dienstag</b>	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Samstag</b>	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)

#### 5. Woche

<b>Dienstag</b>	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)
<b>Samstag</b>	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)

#### 6. Woche

<b>Dienstag</b>	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)
<b>Samstag</b>	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)

#### 7. Woche

<b>Dienstag</b>	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)
<b>Donnerstag</b>	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)
<b>Samstag</b>	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)

## 8. Woche

<b>Dienstag</b>	30 min	joggen am Stück
<b>Donnerstag</b>	30 min	joggen am Stück
<b>Samstag</b>	30 min	joggen am Stück

