Die beste Lauf-Formel der Welt

Fortgeschrittene

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Dienstag	30-20-10 3x5 min mit jeweils 2 min Pause	30-20-10 3x5 min mit jeweils 2 min Pause	30-20-10 4x5 min mit jeweils 2 min Pause	30-20-10 4x5 min mit jeweils 2 min Pause
Donnerstag	30-20-10 3x5 min mit jeweils 2 min Pause	30-20-10 3x5 min mit jeweils 2 min Pause	0-20-10 4x5 min mit jeweils 2 min Pause	30-20-10 4x5 min mit jeweils 2 min Pause
Samstag	ca. 45 min Dauerlauf (70–80 % max. Herzfrequenz)	ca. 60 min Dauerlauf (70–80 % max. Herzfrequenz)	ca. 45 min Dauerlauf (70–80 % max. Herzfrequenz)	ca. 60 min Dauerlauf (70–80 % max. Herzfrequenz)