



FIT & FUN



KIMS TRAININGSPLAN

AKTIVITÄT	UHRZEIT	X-MAL
1. TAG <ul style="list-style-type: none">• Stretching und Aufwärmen• 5 km-Lauf auf Zeit• Brust und Schultern	20 Minuten 1,5 Stunden 2 Stunden	5 Mal 1 Runde 20 Mal
2. TAG <ul style="list-style-type: none">• Beine & Cardio-Training• 5 km Joggen• Trizeps-Übungen	1 Stunde 30 Minuten 1,5 Stunden	30 Mal 1 Runde 50 Mal
3. TAG <ul style="list-style-type: none">• Stretching• 5 km-Lauf auf Zeit• Brust und Schultern	20 Minuten 1,5 Stunden 2 Stunden	5 Mal 1 Runde 20 Mal
4. TAG <ul style="list-style-type: none">• Beine & Cardio-Training• 5 km Joggen• Trizeps-Übungen	1 Stunde 30 Minuten 1,5 Stunden	30 Mal 1 Runde 50 Mal
5. TAG <ul style="list-style-type: none">• Stretching & Aufwärmen• 5 km-Lauf auf Zeit• Brust und Schultern	20 Minuten 1,5 Stunden 2 Stunden	5 Mal 1 Runde 20 Mal