

Montag Abend, 22.09.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 22.09.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 22.09.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		
		Rumpfworkout 17min		

Dienstag Abend, 23.09.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
2x	20min	GA1		
2x	5min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 24.09.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 25.09.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 25.09.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 26.09.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
2x	20min	GA1		
2x	5min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 27.09.2025

⌚ 0h 10min ↔ 10km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	10.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 27.09.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 28.09.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 29.09.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h Athletik geleitet			

Montag Abend, 29.09.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 29.09.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		
		Rumpfworkout 17min		

Dienstag Abend, 30.09.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	4min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 01.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 02.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 02.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 03.10.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle EB

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	4min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 04.10.2025

⌚ 0h 10min ↔ 12km

Gehen Lang

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	12.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 04.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 05.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 06.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 06.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 06.10.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 07.10.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	4min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 08.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

🏠 Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Abend, 09.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

🏋️ Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 09.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

🦶 Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 10.10.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle EB

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

🏃 Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
3x	12min	GA1		
3x	4min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 11.10.2025

⌚ 0h 10min ↔ 14km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	14.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 11.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 12.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 13.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 13.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 13.10.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 14.10.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	5min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 15.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 16.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 16.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 17.10.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	5min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 18.10.2025

⌚ 0h 10min ↔ 16km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	16.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 18.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 19.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 20.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h Athletik geleitet			

Montag Abend, 20.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 20.10.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Morgen, 21.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Mittwoch Mittag, 22.10.2025

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Donnerstag Morgen, 23.10.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 23.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 23.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Morgen, 24.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Samstag Mittag, 25.10.2025

⌚ 0h 10min ↔ 8km

Gehen

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	8.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 25.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Sonntag Morgen, 26.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 27.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 27.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 27.10.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 28.10.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	5min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 29.10.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Abend, 30.10.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 30.10.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 31.10.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
3x	5min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 01.11.2025

⌚ 0h 10min ↔ 16km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	16.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 01.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 02.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 03.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 03.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 03.11.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpfttraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 04.11.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	5min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 05.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 06.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 06.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 07.11.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	12min	GA1		
3x	5min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 08.11.2025

⌚ 0h 10min ↔ 18km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	18.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 08.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Sonntag Morgen, 09.11.2025

🕒 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 10.11.2025

🕒 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 10.11.2025

🕒 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 10.11.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 11.11.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle GA2

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 12.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 13.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 13.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 14.11.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle EB

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	6min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 15.11.2025

⌚ 0h 10min ↔ 20km

Gehen Lang

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	20.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 15.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 16.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 17.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 17.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 17.11.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Morgen, 18.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Mittwoch Mittag, 19.11.2025

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Donnerstag Morgen, 20.11.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 20.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 20.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Morgen, 21.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Samstag Mittag, 22.11.2025

⌚ 0h 10min ↔ 12km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	12.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 22.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 23.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 24.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 24.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 24.11.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 25.11.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 26.11.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 27.11.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 27.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 28.11.2025

⌚ 0h 58min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	6min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 29.11.2025

⌚ 0h 10min ↔ 20km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	20.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 29.11.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Sonntag Morgen, 30.11.2025

🕒 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 01.12.2025

🕒 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 01.12.2025

🕒 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 01.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 02.12.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 03.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Abend, 04.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 04.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Freitag Abend, 05.12.2025

⌚ 1h 01min

Gehen Intervalle EB

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
3x	10min	GA1		
3x	7min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 06.12.2025

⌚ 0h 10min ↔ 22km

Gehen Lang

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	22.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 06.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 07.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 08.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 08.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 08.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min Rumpfprogramm	Rumpfworkout 17min		

Dienstag Abend, 09.12.2025

⌚ 1h 04min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min Ein- Auslaufen / REG			
3x	10min GA1			
3x	8min GA2			
1x	5min Ein- Auslaufen / REG			

Mittwoch Morgen, 10.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

🏠 Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Abend, 11.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

🏋️ Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 11.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

🦶 Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 12.12.2025

⌚ 1h 04min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

🏃 Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
3x	10min	GA1		
3x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 13.12.2025

⌚ 0h 10min ↔ 24km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	24.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 13.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 14.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 15.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 15.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 15.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpfttraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Morgen, 16.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Mittwoch Mittag, 17.12.2025

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Donnerstag Morgen, 18.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpfttraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 18.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 18.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Morgen, 19.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Samstag Mittag, 20.12.2025

⌚ 0h 10min ↔ 12km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	12.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 20.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 21.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 22.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 22.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h Athletik geleitet			

Montag Abend, 22.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 23.12.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	4min	GA1		
5x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 24.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 25.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 25.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Donnerstag Abend, 25.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Freitag Abend, 26.12.2025

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	5min	GA1		
6x	5min	EB		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 27.12.2025

⌚ 0h 10min ↔ 24km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	24.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 27.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 28.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 29.12.2025

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Montag Abend, 29.12.2025

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 29.12.2025

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Dienstag Abend, 30.12.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	4min	GA1		
5x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 31.12.2025

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 01.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpfttraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 01.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 01.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 02.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 03.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 03.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Sonntag Morgen, 04.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 05.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 05.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 05.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 06.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 07.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Morgen, 08.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 08.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Donnerstag Abend, 08.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Freitag Abend, 09.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 10.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 10.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 11.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 12.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 12.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Montag Abend, 12.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Morgen, 13.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Mittwoch Morgen, 14.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Mittag, 15.01.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Donnerstag Abend, 15.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 15.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Morgen, 16.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Samstag Mittag, 17.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 15km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	15.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Sonntag Morgen, 18.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 19.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Montag Abend, 19.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 19.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Dienstag Abend, 20.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min Ein- Auslaufen / REG			
5x	4min GA1			
5x	6min GA2			
1x	5min Ein- Auslaufen / REG			

Mittwoch Morgen, 21.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Morgen, 22.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 22.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 22.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 23.01.2026

⌚ 1h 16min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	5min	GA1		
6x	6min	EB		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 24.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 24.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 25.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 26.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 26.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h Athletik geleitet			

Montag Abend, 26.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min Rumpfprogramm	Rumpfworkout 17min		

Dienstag Abend, 27.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 28.01.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 29.01.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 29.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Donnerstag Abend, 29.01.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Freitag Abend, 30.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 31.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 28km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	28.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 31.01.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 01.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 02.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		
		Rumpfworkout 17min		

Montag Abend, 02.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 02.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Dienstag Abend, 03.02.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 04.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

🏠 Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Morgen, 05.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

🏋️ Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 05.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

🏋️ Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 05.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

🦶 Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 06.02.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 07.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 30km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	30.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 07.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 08.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 09.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min Rumpfprogramm	Rumpfworkout 17min		

Montag Abend, 09.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 09.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Dienstag Morgen, 10.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Mittwoch Morgen, 11.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Mittag, 12.02.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Morgen, 13.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Samstag Mittag, 14.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 15km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	15.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Sonntag Morgen, 15.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 16.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 16.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h Athletik geleitet			

Montag Abend, 16.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min Rumpfprogramm	Rumpfworkout 17min		

Dienstag Abend, 17.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min Ein- Auslaufen / REG			
6x	4min GA1			
6x	6min GA2			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 18.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 19.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 19.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Donnerstag Abend, 19.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Freitag Abend, 20.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	4min	GA1		
6x	6min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 21.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 30km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	30.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 21.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Sonntag Morgen, 22.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 23.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Montag Abend, 23.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 23.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Dienstag Abend, 24.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	3min	GA1		
6x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 25.02.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 26.02.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 26.02.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Donnerstag Abend, 26.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Freitag Abend, 27.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
6x	3min	GA1		
6x	7min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 28.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 32km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	32.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 28.02.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 01.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Montag Abend, 02.03.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 02.03.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 02.03.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Dienstag Abend, 03.03.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	2min	GA1		
6x	8min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Morgen, 04.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Donnerstag Morgen, 05.03.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min	Rumpfprogramm		Rumpfworkout 17min

Donnerstag Abend, 05.03.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		Mobi-Dehnen 20min

Donnerstag Abend, 05.03.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Freitag Abend, 06.03.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	2min	GA1		
6x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 07.03.2026

⌚ 0h 10min ↔ 35km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	35.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Abend, 07.03.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min	Dehnen/ Mobilisieren		
		Mobi-Dehnen 20min		

Sonntag Morgen, 08.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x		Ruhetag		

Montag Abend, 09.03.2026

⌚ 1h 00min

yessport-Training

Oder ein Rumpf- und Mobilisationstraining

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	1h	Athletik geleitet		

Montag Abend, 09.03.2026

⌚ 0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min Dehnen/ Mobilisieren	Mobi-Dehnen 20min		

Montag Abend, 09.03.2026

⌚ 0h 17min

Rumpfworkout

Rumpftraining mit eigenem Körpergewicht

Kraft/Athletik

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	17min Rumpfprogramm	Rumpfworkout 17min		

Dienstag Morgen, 10.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Mittwoch Morgen, 11.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Donnerstag Mittag, 12.03.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Morgen, 13.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			

Samstag Mittag, 14.03.2026

⌚ 0h 00min

↔ 55km

MAMMUTMARSCH

VIEL SPAß und VIEL ERFOLG

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	55.0 km	GA1		

Sonntag Morgen, 15.03.2026

⌚ 0h 00min

Regenerationstag

Ruhetag

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	Ruhetag			