



THIS MUM RUNS RUN30 PROGRAMM



Session 1

Session 2

Session 3

Woche 1 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 1 Minute laufen / 1,5 Minuten gehen x 8
- 5 Minuten Cool Down
- Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 1 Minute laufen / 1,5 Minuten gehen x 8
- 5 Minuten Cool Down
- Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 1 Minute laufen / 1,5 Minuten gehen x 8
- 5 Minuten Cool Down
- Dehnübungen

Woche 2 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 2 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen x 6
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 2 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen x 6
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 2 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen x 6
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 3 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 3,5 Minuten gehen x 4
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 3,5 Minuten gehen x 4
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 3,5 Minuten gehen x 4
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 4 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen / 2,5 Minuten gehen
- 3 Minuten laufen / 1,5 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 5 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 5 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 7 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 5 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 8 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 5 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 10 Minuten laufen / 3 Minuten gehen
- 5 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 6 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 20-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 10 Minuten laufen / 3 Minuten gehen / 10 Minuten laufen
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 25-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 7 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 28-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 28-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 28-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

Woche 8 //

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 30-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 30-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

- Aufwärmen & Dehnübungen
- 30-Minuten-Lauf
- Cool Down & Dehnübungen

