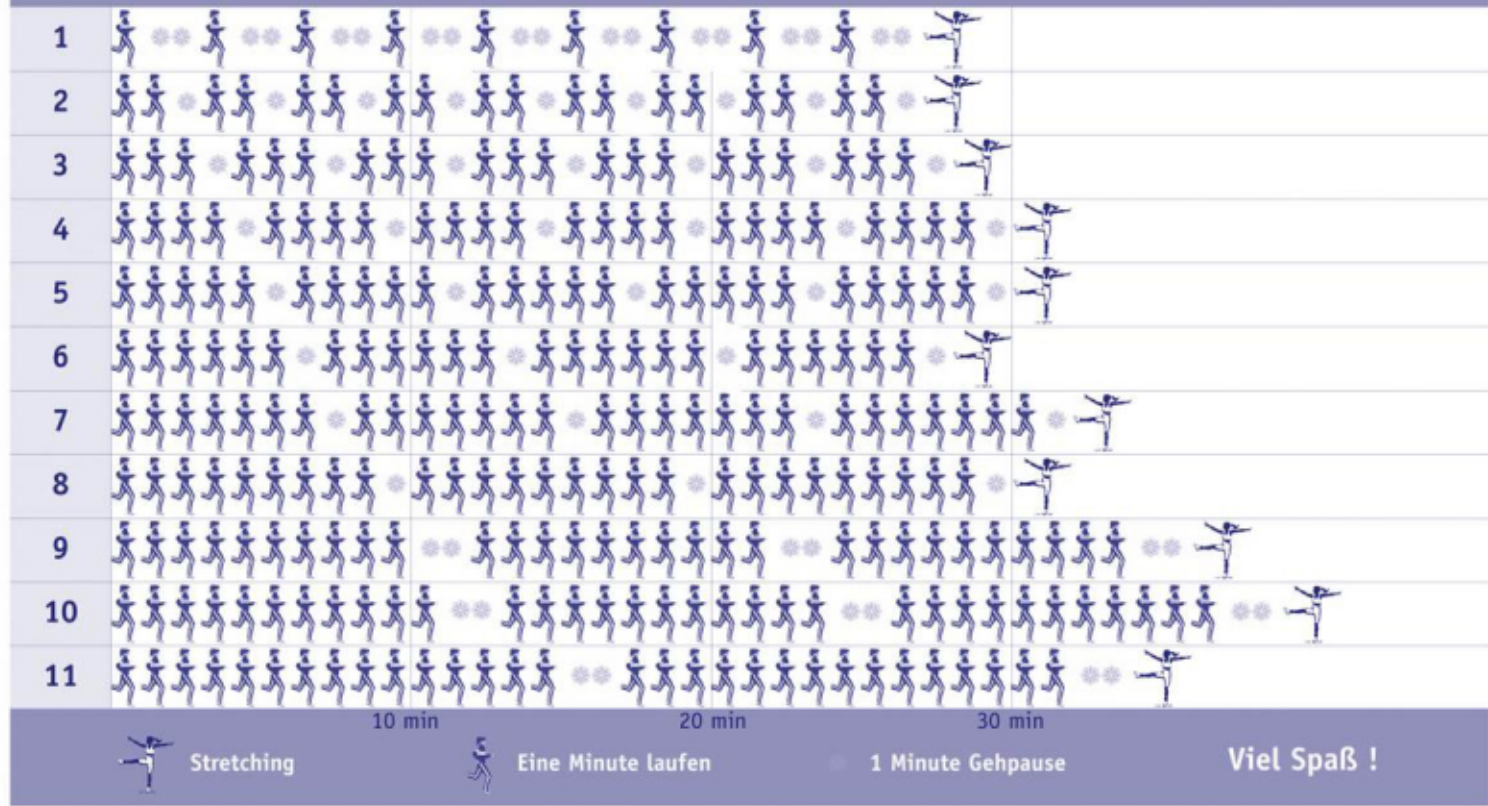


11 - Wochen Plan für Laufeinsteigerinnen

Lauf- und Gehzeit in Minuten



 Stretching

 Eine Minute laufen

 1 Minute Gehpause

Viel Spaß !