

**1. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 7 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Wir beginnen gemächlich: Eine Minute laufen, dann zwei Minuten gehen. Führen Sie die Übung insgesamt siebenmal durch. Fertig!

**2. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 10 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! In dieser Woche machen Sie ein bisschen weniger Pause: Eine Minute laufen, dann eine Minute gehen. Führen Sie die Übung insgesamt zehnmal durch!

**3. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 14 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Ihr Körper ist nun bereit für ein höheres Pensum: Laufen Sie zwei Minuten lang, anschließend gehen Sie für eine Minute. Führen Sie die Übung siebenmal durch.

**4. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 15 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Vielleicht merken Sie es schon: Ihr Körper braucht weniger Pausen. In dieser Woche laufen Sie drei Minuten und machen dann eine Minute Pause. Insgesamt fünfmal!

**5. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 16 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Vier Minuten laufen, eine Minute gehen: Das ist Ihre Aufgabe für diese Woche. Führen Sie die Übung viermal durch. Mit sechzehn Minuten ist die Halbzeit erreicht!

**6. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 17 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Die Pausen werden kürzer: Laufen Sie fünf Minuten, dann gehen Sie eine Minute. Führen Sie die Übung dreimal durch. Anschließend: Zwei Minuten laufen und eine Minute gehen, um Ihren Körper „runterkommen“ zu lassen.

**7. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 18 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Das ist Ihr Pensum für die siebte Woche: Sechs Minuten laufen, eine Minute gehen, insgesamt dreimal. Das hätten Sie vor Trainingsbeginn wahrscheinlich noch nicht gekonnt!

**8. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 19 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Acht Minuten laufen, eine Minute gehen. Die Pausen sind auf dem Rückzug! Führen Sie die Übung zweimal durch. Anschließend: drei Minuten laufen, eine Minute gehen.

**9. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 24 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Sie setzen langsam zum Endspurt an! In dieser Woche laufen Sie volle 12 Minuten ohne Pause, erst dann gehen Sie für eine Minute. Führen Sie die Übung zweimal durch!

**10. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 20 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Jetzt wird's ernst: Sie laufen zwanzig Minuten ohne Pause. Erst dann gehen Sie eine Minute. Die gute Nachricht: Sie müssen die Übung nicht wiederholen.

**11. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 36 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Bevor Sie ins Finale einziehen, machen Sie die Probe aufs Exempel: Achtzehn Minuten laufen, eine Minute gehen, das Ganze zweimal. Sie sind insgesamt 36 Minuten gelaufen!

**12. WOCHE (REINE LAUFZEIT: 30 MINUTEN)** Trainieren Sie dreimal pro Woche! Sie sind auf der Zielgeraden! Sie können jetzt dreißig Minuten ohne Pause laufen. Wenn Sie das geschafft haben, haben Sie das Programm erfolgreich absolviert.

Herzlichen Glückwunsch!