

# Von "0 auf 5" in 70 Tagen

In 70 Tagen zum gesunden Laufen - Einstiegsprogramm des Osterather Turnvereines 1893 e. V.

Legende: LG= langsames Gehen ZG= zügiges Gehen LL=langsameres Laufen ZL=zügiges Laufen

Woche	Datum	Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	25.02.2007	So	15x (1LL - 1ZG)																														15x (1LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
2	02.03.2007	Fr	8x (1LL - 1ZG)																														8x (2LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	04.03.2007	So	8x (1LL - 1ZG)																														6x (2LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
3	09.03.2007	Fr	8x (1LL - 1ZG)																														6x (3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	11.03.2007	So	8x (1LL - 1ZG)																														6x (3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
4	16.03.2007	Fr	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL) - 1ZG - 1LL																														2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	18.03.2007	So	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL) - 1ZG - 1LL																														3x (5LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
5	23.03.2007	Fr	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL) - 1ZG - 1LL																														2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	25.03.2007	So	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL) - 1ZG - 1LL																														3x (6LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
6	30.03.2007	Fr	3x (2LL - 1ZG)																														2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	01.04.2007	So	3x (2LL - 1ZG)																														2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
7	06.04.2007	Fr	3x (2LL - 1ZG)																														4x (7LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	08.04.2007	So	3x (2LL - 1ZG)																														4x (7LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
8	13.04.2007	Fr	2x (2LL - 1ZG) - 3LL - 1ZG																														2x (10LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)																													
			Gymn.																														Gymn.																													
LAZ15	15.04.2007	So	2x (2LL - 1ZG) - 3LL - 1ZG																														15 Minuten LL - 1ZG																													
			Gymn.																														Gymn.																													
9	20.04.2007	Fr	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL																														3x (10LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	22.04.2007	So	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL																														20LL - 1ZG																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
LAZ30	27.04.2007	Fr	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL																														2x (3LL - 1ZG)																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
	29.04.2007	So	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL																														5 km ZL																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													
OTV	01.05.2007	Di	1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 4LL																														60 Minuten LL																													
			Gymnastik																														Gymnastik																													

Kontakt: [peterschiefer2@sol.com](mailto:peterschiefer2@sol.com) [d.quaback@online.de](mailto:d.quaback@online.de) [PaulHoff@web.de](mailto:PaulHoff@web.de) [petermm@online.de](mailto:petermm@online.de)  
 02159-50546