

LAUFEND ABNEHMEN

DAS 28-TAGE- ERFOLGSPROGRAMM

1. WOCHE

ZIEL: -1. KILO, 20 MINUTEN LAUFEN 4

2. WOCHE

ZIEL: -2. KILO, 35 MINUTEN LAUFEN 18

3. WOCHE

ZIEL: -3. KILO, 45 MINUTEN LAUFEN 32

4. WOCHE

ZIEL: -4. KILO, 60 MINUTEN LAUFEN 46