

Dein vita fitness-Trainingsplan

	Laufzeit in Minuten	Intervalle	Pause in Minuten	Gesamtzeit in Minuten	Geschafft
Woche 1	2	8	2	30	<input type="checkbox"/>
Woche 2	3	6	2	28	<input type="checkbox"/>
Woche 3	4	6	2	34	<input type="checkbox"/>
Woche 4	6	4	3	33	<input type="checkbox"/>
Woche 5	8	4	3	41	<input type="checkbox"/>
Woche 6	10	3	4	38	<input type="checkbox"/>
Woche 7	15	2	4	34	<input type="checkbox"/>
Woche 8	30	1	0	30	<input type="checkbox"/>

