

TRAININGSPLAN BEI ENDOMITRIOSE: EINSTIEG NACH LÄNGERER PAUSE



AKTIVITÄT	UHRZEIT	X-MAL
1. TAG <ul style="list-style-type: none">• Schwimmen• leichte Dehnübungen	30 Minuten 10 Minuten	
2. TAG <ul style="list-style-type: none">• leichtes Joggen• leichte Dehnübungen	10 Minuten	
3. TAG <p>Ruhetag oder leichte Dehnübungen</p>		
4. TAG <ul style="list-style-type: none">• Yoga• Meditation	30 Minuten 10 Minuten	
5. TAG <ul style="list-style-type: none">• leichtes Joggen• leichte Dehnübungen	10 Minuten	

+ Gassi Runde = Spaziergang:
Insgesamt über den Tag verteilt 180 Minuten