

EINLEITUNG	6
WOCHE 1	8
Oder wie Sie ein scheinbar fernes Ziel erreichen: 20 Minuten laufen ...	
WOCHE 2	38
Oder wie Sie die Läuferin in sich entdecken: 35 Minuten laufen	
WOCHE 3	68
Oder wie Sie zur Laufkönigin aufsteigen: 45 Minuten laufen	
WOCHE 4	98
Oder wie Sie beweisen, dass Sie eine Granate sind: eine Stunde laufen!	