

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