

Fahrrad fahren im Alltag

5 x in der Woche mindestens 30 Minuten zügig Rad fahren oder zu Fuß gehen.

Hier einfach die gefahrenen Strecken eintragen, wie zum Beispiel zur Arbeit, zum Einkauf, ins Kino oder zu Freunden.

Rad fahren Zu Fuß gehen	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Mit dem Rad zur Arbeit	15 Min.	30 Min.	30 Min.	25 Min.	25 Min.		
	20 Min. zurück mit Einkauf						
Zu Laura und Marco - Grillen		20 Min. hin und zurück					
In die Stadt			10 Min. hin und 10 Min. zurück				
Ins Kino					15 Min.		
Zum Markt						20 Min.	
Fahrradtour							gemütliche 2 Stunden
Summe:	35 Min.	50 Min.	50 Min.	25 Min.	40 Min.	20 Min.	120 Min.

> Dieser Fitnessplaner kann unter www.adfc.de/fitnessplaner heruntergeladen werden.



Mit dem Rad zur Arbeit ist eine gemeinsame Aktion von:



