

# Trainingsplan

WOCHE 10		9-12 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	4 x 9 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	10 Minuten langsam laufen, 5 x 25 Meter HIIT, dazwischen ca. 25 Meter gehen, 5 x 50 Meter HIIT, dazwischen ca. 50 Meter gehen, 10 Minuten langsam laufen	3 – 4		
5	–			
6	4 x 9 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, <b>lauf danach weiter solange Du kannst</b>	3 – 4		
7	–			



## Deine Motivationsbox

Wie fühlst Du Dich? Was ist Dir besonders gut gelungen? Worauf bist Du stolz?