

Trainingsplan

WOCHE 10		19-21 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	50 Minuten langsamer DL , 10 Minuten schneller DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	7-8		
3	–			
4	50 Minuten langsamer DL , 10 Minuten Lauf-ABC	7-8		
5	–			
6	Laufe 5 km als virtueller Wettkampf ->4 km im Tempo "schneller DL" (bis ca. 85% der maximalen Herzfrequenz), 1 km im 1-km-Renntempo.	5		
7				

OHNE
HIIT



Deine Motivationsbox

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

Trainingsplan

WOCHE 10		19-21 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	50 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst, 10 Minuten Lauf-ABC	7-8		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, 3 x abwechselnd 1 km im 5km-Renntempo, und 500 Meter langsamer DL bzw. traben im Wechsel, 10 Minuten langsamer DL	7-8		
5	–			
6	Laufe 5 km als virtueller Wettkampf ->4 km im Tempo "schneller DL" (bis ca. 85% der maximalen Herzfrequenz), 1 km im 1-km-Renntempo.	5		
7				

HIIT



Deine Motivationsbox

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