

Trainingsplan

WOCHE 11		11-13 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	2 x 12 Minuten langsam laufen, 1 x 5 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	1 x 20 Minuten langsam laufen, 1 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, lauf danach weiter bis mindestens 5 km geschafft sind	5		
5	–			
6	2 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, 5 x 25 Meter HIIT, 5 x 50 Meter HIIT, 2 x 75 Meter HIIT , dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen	3 – 4		
7	–			



Deine Motivationsbox

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