

# Trainingsplan

WOCHE 11		25 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	70 Minuten <b>langsamer DL</b> , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	9		
3	<b>10 Minuten Stabi-Training</b>			
4	30 Minuten <b>schneller DL</b> , 10 Minuten <b>Fahrtspiel: laufe schnelle und langsame Abschnitte im Wechsel nach Deiner eigenen Vorgabe</b>	6		
5	<b>10 Minuten Stabi-Training</b>			
6	40 Minuten <b>schneller DL</b> , 40 Minuten <b>langsamer DL</b>	10		
7	–			

OHNE  
HIIT



## Deine Motivationsbox

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

# Trainingsplan

WOCHE 11		25 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	70 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	9		
3	<b>10 Minuten Stabi-Training</b>			
4	15 Min langsamer DL, 10 x 100 Meter HIIT, dazwischen 100 Meter gehen, 15 Minuten langsamer DL	6		
5	<b>10 Minuten Stabi-Training</b>			
6	80 Minuten langsamer DL	10		
7	–			

HIIT



## Deine Motivationsbox

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