

Trainingsplan



WOCHE 12		12-15 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	2 x 20 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, 1 x 5 Minuten langsam laufen	5 – 6		
3	–			
4	1 x 10 Minuten langsam laufen, 5 x 25 Meter HIIT, 4 x 50 Meter HIIT, 3 x 75 m HIIT, dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen, 1 x 10 Minuten langsam laufen	3 – 4		
5	–			
6	–			
7	40 Minuten langsam laufen, (alternativ 2 x 20 Minuten mit 2 Minuten walken, lauf danach so lange weiter bis 5 km erreicht sind.	5-6		



Deine Motivationsbox

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