

# Trainingsplan

WOCHE 12		15-18 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	15 Min. langsamer DL, 10 x 50 Meter HIIT, dazwischen 50 Meter gehen, 15 Minuten langsamer DL	6		
3	5 Min. einlaufen, 1 km so schnell wie Du schaffst, 5 Min auslaufen, 10 Minuten Lauf-ABC	3		
4	–			
5	–			
6	<b>10 km Wettkampf (oder 7,5 km)</b> 9 km (6,5 km) schneller DL (bis 85% Hfmax), 1 km im 1 km-Renntempo. Versuche beim letzten Kilometer alles zu geben was geht.	10 / 7,5		
7	–			

HIIT



## Deine Motivationsbox

*Ich belohne mich mit:*

*Ich bin unfassbar stolz, dass:*

*Meine neue Power gefällt mir gut, weil:*

*Mein Körper hat sich verändert:*

*Ich denke jetzt anders über:*

**Mein nächstes Ziel:**