

Trainingsplan

WOCHE 5		8-10 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	5 x 3 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	2 – 3		
3	–			
4	5 x 3 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	2 – 3		
5	–			
6	45 Minuten walken, darin 6 x 3 Minuten langsam laufen	4		
7	aktive Pause z.B. spazieren gehen			



Deine Motivationsbox

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