

Trainingsplan

WOCHE 5		16 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	3 x 15 Minuten langsamer DL, dazwischen 2 Minuten walken	6		
3	–			
4	20 Minuten schneller DL, 10 Minuten langsamer DL (achte hier wirklich auf den Puls), dazwischen 2 Min. walken	5		
5	–			
6	35 Minuten langsamer DL	5		
7	–			

OHNE
HIIT



Deine Motivationsbox

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