

# Trainingsplan

WOCHE 6		16 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	4 x 10 Minuten schneller DL, dazwischen 1 Minuten walken	6		
3	–			
4	30 Minuten <b>schneller DL</b> , 10 Minuten langsamer DL (achte hier wirklich auf den Puls), dazwischen 2 Min. walken	5		
5	–			
6	40 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	5		
7	–			

OHNE  
HIIT



## Deine Motivationsbox

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

# Trainingsplan

WOCHE 6		17 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	40 Minuten langsamer DL	6		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, 5 x 100 Meter HIIT, 3 x 200 Meter HIIT mit jeweils ca. 100 Metern Gehpausen, 1 x 1.000 Meter im 5-km-Renntempo, 15 Minuten langsamer DL	6		
5	–			
6	40 Minuten langsamer DL	5		
7	–			

HIIT



## Deine Motivationsbox

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