

Trainingsplan

WOCHE 7		17-19 km		
Tag	Training	ca.km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	45 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6		
3	–			
4	2 x 15 Minuten schneller DL , 2 x 15 Minuten langsamer DL , dazwischen 1-2 Minuten walken	7		
5	–			
6	45 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6		
7	–			

OHNE
HIIT



Deine Motivationsbox

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

Trainingsplan

WOCHE 7		17 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	45 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, 5 x 100 Meter HIIT, 3 x 200 Meter HIIT mit jeweils ca. 100 Meter Gehpausen, 1 x 1.000 Meter im 5-km-Renntempo, 15 Minuten langsamer DL	6		
5	–			
6	45 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	5		
7	–			

HIIT



Deine Motivationsbox

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