

Trainingsplan

WOCHE 8		9-11 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	4 x 7 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	6 Minuten langsam laufen, 6 x 25 Meter HIIT, 6 x 50 Meter HIIT, dazwischen ca. dieselbe Strecke gehen, 6 Minuten langsam laufen	2 – 3		
5	–			
6	4 x 8 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, lauf ganz langsam weiter, solange Du schaffst	4		
7	aktive Pause z.B. spazieren gehen			



Deine Motivationsbox

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