

Trainingsplan

WOCHE 8		21-23 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	10 Minuten schneller DL , 40 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6-7		
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	5-6		
7	Bonus: 20 Min. schneller DL	3		

OHNE
HIIT



Deine Motivationsbox

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

Trainingsplan

WOCHE 8		21 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	45 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, Fahrtspiel: 2 Min., bis 90% von Hfmax, 4 Min. bei 65% Hfmax, 7 Min. bei 85% Hfmax, 4 Min., bei 65% von Hfmax, 2 Min. bis 90% Hfmax 15 Minuten langsamer DL	6		
5	–			
6	40 Minuten langsamer DL, mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	5		
7	Bonus: 10 Min langsamer DL, 5 x 100 m HIIT, dazwischen 1 Minute Gehpause, 10 Min langsamer DL	4		

HIIT



Deine Motivationsbox

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