

# Trainingsplan

WOCHE 9		10-13 km		
Tag	Training	km	Check	😊☹️
1	–			
2	3 x 9 Minuten, 1 x 5 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	4 – 5		
3	–			
4	7 Minuten langsam laufen, 5 x 25 Meter HIIT, 5 x 50 Meter HIIT, dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen, 7 Minuten langsam laufen	3 – 4		
5	–			
6	2 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
7	–			



## Deine Motivationsbox

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