

Trainingsplan

WOCHE 9		24-25 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊☹️
1	–			
2	45 Minuten langsamer DL , 10 Minuten schneller DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	7		
3	–			
4	2 x 20 Minuten schneller DL , 20 Minuten langsamer DL , dazwischen 1-2 Minuten walken	8		
5	–			
6	50 Minuten schneller DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6-7		
7	Bonus: 20 Minuten langsamer DL, 10 Minuten Lauf-ABC	3		

OHNE
HIIT



Deine Motivationsbox

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

Trainingsplan

WOCHE 9		21 km		
Tag	Training	ca. km	Check	😊☹️
1	–			
2	50 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6-7		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, 3 x abwechselnd 1 km im 5km-Renntempo , und 500 Meter langsamer DL bzw. traben im Wechsel , 10 Minuten langsamer DL	6		
5	–			
6	50 Minuten langsamer DL , mit Gehpausen wenn Du sie brauchst	6		
7	Bonus: 20 Min langsamer DL, 10 Minuten Lauf-ABC	3		

HIIT



Deine Motivationsbox

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