

# Trainingsplan

| WOCHE 11 |  | 12-14 km |       |      |
|----------|--|----------|-------|------|
| Tag      | Training   | km       | Check | 😊 ☹️ |
| 1        | –  |          |       |      |
| 2        | 1 x 20 Minuten und 1 x 15 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, <b>lauf danach ganz langsam weiter, solange Du schaffst</b>   | 4 – 5    |       |      |
| 3        | –  |          |       |      |
| 4        | 1 x 10 Minuten langsam laufen, <b>5 x 25 Meter HIIT, 2 x 50 Meter HIIT, 3 x 75 m HIIT, 2 x 100 Meter HIIT</b> , dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen, 1 x 10 Minuten langsam laufen | 3 – 4    |       |      |
| 5        | –  |          |       |      |
| 6        | –  |          |       |      |
| 7        | 1 x 30 Minuten und 1 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken  | 5        |       |      |



## Deine Motivationsbox

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