

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, lauf danach ganz langsam weiter, solange Du schaffst	4 – 5		
3	–			
4	1 x 10 Minuten langsam laufen, 5 x 25 Meter HIIT, 2 x 50 Meter HIIT, 3 x 75 m HIIT, 2 x 100 Meter HIIT , 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?