

# Trainingsplan



*Der Trainingsplan ist so aufgebaut, dass Du an drei Tagen in der Woche ein Lauftraining absolvierst. Die Tage sind nicht vorgegeben, versuch aber besonders in den ersten Wochen immer einen Tag Pause zu machen.*

*In der Tabelle findest Du auch immer eine Angabe zu der ungefähren Distanz, die Du zurücklegst, damit Du die Strecke für Dich einplanen kannst und nicht plötzlich im Wald stehst und wieder 2 km zurücklaufen oder gehen musst.*

*Beobachte Deinen Puls. Am Anfang wird es passieren, dass Dein Puls schnell in die Höhe steigt. Deshalb sind im Plan zwischen den Laufeinheiten Pausen eingebaut. In dieser Zeit erholt sich Dein Puls wieder.*

***Wenn Du läufst, dann LAUFE LANGSAM! Das ist das Geheimnis um schneller zu werden! Ich werde Dich im Audio immer wieder daran erinnern.***

***Viel Erfolg!***

# Trainingsplan

WOCHE 1		9-11 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	5 x 5 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	6 Minuten langsam laufen, 5 x 50 Meter HIIT, dazwischen ca. 50 Meter gehen, 6 Minuten langsam laufen	2 – 3		
5	–			
6	45 Minuten walken, darin 5 x 5 Minuten langsam laufen	4		
7	aktive Pause z.B. spazieren gehen			



## Deine Motivationsbox

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