

Trainingsplan

WOCHE 2		9-12 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	4 x 7 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	7 Minuten langsam laufen, 5 x 50 Meter HIIT, dazwischen ca. 50 Meter gehen, 7 Minuten langsam laufen	3 – 4		
5	–			
6	4 x 7 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
7	aktive Pause z.B. spazieren gehen			



Deine Motivationsbox

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