

Trainingsplan

WOCHE 4		9-12 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	3 x 9 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
3	–			
4	3 x 9 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		
5	–			
6	2 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken, 5 x 25 Meter HIIT , 2 x 50 Meter HIIT , dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen	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?