

Trainingsplan

WOCHE 9		10-13 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	3 x 10 Minuten langsam laufen, dazwischen 1 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, 1 x 100 Meter dazwischen jeweils dieselbe Strecke gehen, 1 x 10 Minuten langsam laufen	3 – 4		
5	–			
6	–			
7	2 x 15 Minuten langsam laufen, dazwischen 2 Minuten walken	3 – 4		



Deine Motivationsbox

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