

#DURCHSTARTEN

TRAININGSPLAN

7 KM DURCHHALTEN

JUNI 2018

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06 Ruhiger Dauerlauf 4x 3 min mit je 1 min Gehpause	07	08	09 Ruhiger Dauerlauf 4x 3 min mit je 1 min Gehpause	10
11 Alternativtraining Probiere einen an- deren Sport aus!	12	13 Ruhiger Dauerlauf 3x 5 min mit je 1 min Gehpause	14	15	16 Ruhiger Dauerlauf 3x 5 min mit je 1 min Gehpause	17
18 Ruhiger Dauerlauf 3x 8 min mit je 2 min Gehpause	19	20 Ruhiger Dauerlauf 3x 8 min mit je 2 min Gehpause	21	22	23 Alternativtraining Probiere einen an- deren Sport aus!	24
25 Ruhiger Dauerlauf 2x 12 min mit je 2 min Gehpause	26	27 Ruhiger Dauerlauf 2x 12 min mit je 2 min Gehpause	28	29	30 Langsamer Dauerlauf 25 min	
25	26	27	28	29	30	

JULI/AUGUST 2018

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02 Ruhiger Dauerlauf 3x 10 min mit je 2 min Gehpause	03	04 Langsamer Dauerlauf 30 min	05	06	07 Alternativtraining Probiere einen an- deren Sport aus!	08
09 Ruhiger Dauerlauf 3x 10 min mit je 2 min Gehpause	10	11 Langs. Dauerlauf 30 min wechselndes Tempo nach Gefühl!	12	13	14 Ruhiger Dauerlauf 3x 12 min mit je 2 min Gehpause	15
16 Ruhiger Dauerlauf 3x 8 min mit je 2 min Gehpause	17	18 Ruhiger Dauerlauf 3x 8 min mit je 2 min Gehpause	19	20	21 Alternativtraining Probiere einen an- deren Sport aus!	22
23 Alternativtraining Probiere einen an- deren Sport aus!	24	25 Ruhiger Dauerlauf 3x15 min mit je 2 min Gehpause	26	27	28 Langsamer Dauerlauf 45 min	29
30	31	01 Langsamer Dauerlauf 20 min	02	03	04 hella marathon nacht rostock	



TURNSCHUHVERLIEBT

#DURCHSTARTEN

TRAININGSPLAN

IT'S RUN O' CLOCK!

MONAT:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

MONAT:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



URNSCHUHVERLIEBT