

# TRAININGSPLAN 10 KILOMETER AM STÜCK JOGGEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY	25 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 1 MINUTE GEHEN	REST DAY
2	2 X 15 MINUTEN LAUFEN 2 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY	30 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	2 X 15 MINUTEN LAUFEN 2 X 1 MINUTE GEHEN	REST DAY
3	3 X 12 MINUTEN LAUFEN 3 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY	35 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	4 X 12 MINUTEN LAUFEN 4 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY
4	2 X 18 MINUTEN LAUFEN 2 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY	40 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN LAUFEN	REST DAY
5	2 X 20 MINUTEN LAUFEN 2 X 1:30 MINUTEN GEHEN	REST DAY	45 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN LAUFEN	REST DAY
6	3 X 15 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHEN	REST DAY	50 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	35 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
7	3 X 20 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHEN	REST DAY	55 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	40 MINUTEN LAUFEN	REST DAY
8	3 X 25 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHEN	REST DAY	60 MINUTEN LAUFEN	REST DAY	REST DAY	REST DAY	10 KM AM STÜCK JOGGEN