

## Lauftraining 6.5.

*10 Minuten Einlaufen*

### Lauf-ABC (20 m)

- Hopslerlauf
- Seitgalopp re
- Seitgalopp li
- Fußgelenksläufe
- Skippings
- Kniehebeläufe
- Anfersen
- Kniehebe/Anfersen li – rechtes Bein bleibt hängen
- Kniehebe/Anfersen re – linkes Bein bleibt hängen
- Kniehebe/Anfersen re-re/li-li
- Verbindung „Fußgelenk, Skipping, Kniehebe)“ – plus weiter 20 m Ablaufen
- Prellhopser
- 6 Schrittsprünge nach 20 m Anlauf
- 3 Steigerungen über 50 m
- 2 Steigerungen über 80 m
- 1 Steigerung über 100 m

**Für den Neustart: Bitte 1 x 1.000 m (Vollgas) – Eingruppierung in Gruppen (ab nächster Woche) soll so für Euch nachvollzogen werden. Bitte via Strava-App tracken und Mitglied im Strava-Club „ALV Mainz“ werden.**

### Hauptteil

- 5 mal 1.000 m (zügiges Tempo – Zeitenvorgaben folgen dann in der nächsten Woche nach Ergebnisse des 1.000 m-Tests)
- Pause 2 Minuten (auf der Stelle gehen) – Trinken nicht vergessen.

*15 Minuten locker Auslaufen.*

**#Attacke #ZusammenSportMachen #ALVMainz**

**Alle Rechte: Dominik Sonntag – Keine Vervielfältigung und Weitergabe außerhalb des Ausdauerleistungsverein Mainz e.V. erlaubt.**