

## Lauftraining 20.5. - #Attacke #ZusammenSportMachen #ALVMainz

10 Minuten Einlaufen

### Lauf-ABC (20 m)

- Hopselauf
- Seitgalopp re
- Seitgalopp li
- Überkreuzläufe re
- Überkreuzläufe li
- Fußgelenkläufe
- Skippings
- Kniehebeläufe
- Anfersen
- Prellhopser
- 4 Schrittsprünge nach 20 m Anlauf
- 6 Schrittsprünge nach 20 m Anlauf
- 8 Schrittsprünge nach 20 m Anlauf
- 3 Steigerungen über 50 m
- 2 Steigerungen über 80 m
- 1 Steigerung über 100 m

**Gruppeneinteilung: erste Spalte (gelaufene 1.000m-Testzeit), zweite Spalte (Trainingszeit)**

<b>&lt; 3:30 min</b>	<b>3:45 min/km</b>
<b>bis 3:45 min</b>	<b>4:00 min/km</b>
<b>bis 4:00 min</b>	<b>4:15 min/km</b>
<b>bis 4:15min</b>	<b>4:30 min/km</b>
<b>bis 4:30 min</b>	<b>4:45 min/km</b>
<b>bis 4:45 min</b>	<b>5:00 min/km</b>
<b>bis 5:00 min</b>	<b>5:15 min/km</b>
<b>bis 5:30 min</b>	<b>5:45 min/km</b>

### Hauptteil

- 2 (bis 3 mal – Gruppe 3:45 min/km bis 4:15 min/km) mal 3 mal 800 m
- Pause 2 Minuten (auf der Stelle gehen) – Trinken nicht vergessen.
- Pause nach erstem Durchgang 5 Minuten (locker auf der Stelle traben) – Trinken nicht vergessen

15 Minuten locker Auslaufen.

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