

## Lauftraining 27.5. - #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)**

< 3:30 min	3:45 min/km
bis 3:45 min	4:00 min/km
bis 4:00 min	4:15 min/km
bis 4:15min	4:30 min/km
bis 4:30 min	4:45 min/km
bis 4:45 min	5:00 min/km
bis 5:00 min	5:15 min/km
bis 5:30 min	5:45 min/km

### Hauptteil

- 400 m – 800 m – 1.000 m – 1.600 m – 1.000 m – 800 m – 400 m
- Pause 2 Minuten (auf der Stelle gehen) – Trinken nicht vergessen.

15 Minuten locker Auslaufen.

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