

Lauftraining 3.6. - #Attacke #ZusammenSportMachen #ALVMainz

10 Minuten Einlaufen

Lauf-ABC (20 m)

- Hopslerlauf
- Seitgalopp re
- Seitgalopp li
- Überkreuzläufe re
- Überkreuzläufe li
- Fußgelenksläufe
- 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

Die Geschwindigkeiten wählt jeder nach seiner 1.000-Meter-Max-Zeit und rechnet 15 bis 20 Sekunde dazu.

Hauptteil

- 2 mal (5 mal 600 m)
- Pause 1:30 Minuten (auf der Stelle gehen)
- Serienpause 5 bis 10 Minuten ganz locker traben
- Trinken nicht vergessen.

15 Minuten locker Auslaufen.

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