



09.10.23

WARM-UP & EINLAUFEN

Wir bereiten unser Körper mit spezifischen Übungen auf das bevorstehende Training vor.

KRÄFTIGUNG

In jedem Training absolvieren wir 1–2 Kraftübungen, um unsere Muskulatur zu aktivieren und zu stärken.

Hier geht es zu den Beispielübungen:



LAUFTECHNIK

In jedem Training trainieren wir unsere Koordination und arbeiten an unserer Lauftechnik.

Hier geht es zu den Beispielübungen:



LAUFTRAINING EINSTEIGER

Negativ second split Run:
20' in eine Richtung Rennen,
zurück in 19' Rennen

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE

Negativ second split Run:
20' in eine Richtung Rennen,
zurück in 19' Rennen

AUSLAUFEN & DEHNEN

Direkt nach dem Training leiten wir mit einem kurzen Auslaufen und 2–3 Stretching-Übungen die Regeneration ein.