

**16.10.23**



### **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**

Kenyan Fartlek:  
10x 2'Rennen-1'Jogging

### **LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE**

Kenyan Fartlek:  
10x2'schnell/1' mittel

### **AUSLAUFEN & DEHNEN**

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