



**09.12.2024**

### **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**

Pyramidenläufe:  
2'/4'/6'/4'/2' Rennen.  
Dazwischen immer  
1' marschieren.

### **LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE**

Pyramidenläufe:  
2'/4'/6'/4'/2' schnell.  
Dazwischen immer  
1' marschieren.

### **AUSLAUFEN & DEHNEN**

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