

Laufen Intervalltraining

Dauer 65min

Tip: App Tabata runterladen und fürs Stoppen verwenden.

10min Aufwärmen:

- Lockeres Einlaufen
- Zum Ende hin, 3x Steigerungsläufe auf zirka 50m

45min Intervall-Training - 3 Serien über jeweils 12min – Serienpause 3min:

- **3 Serien mit jeweils 12x im Wechsel:**
 - 30sec so schnell wie möglich*
 - 30sec ganz langsam traben

12 x 30/30 + 3min Pause = 1 Serie mit **15min**
3 Serien = **45min**

* wähle das Tempo so, dass du die 30sec gerade halt durchhalten kannst

10min Ausdehnen:

- jede Übung je 2x 30sec (auf linker sowie auf rechter Seite wenn einseitige Übung)



Adduktoren

vorderer Oberschenkel

hinterer Oberschenkel



OS + Hüfte



Gesäß



Waden