

## Laufen Intervalltraining

Dauer 65min

**Tipp:** 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)



vorderer Oberschenkel



hinterer Oberschenkel



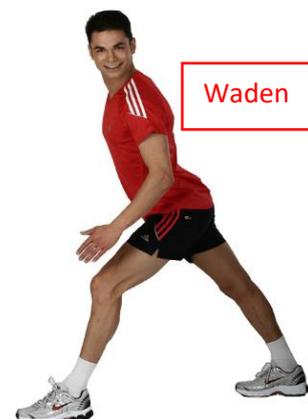
Adduktoren



OS + Hüfte



Gesäß



Waden