

18. Nov. 2020 , Training nr 11

1900 – 1915	15'	Warm up	Wegen Corona: 2 Gruppen von A - Z! Keine gemeinsamen Übungen! Abstand bei Rumpf usw!	Christof/Martin
1915 - 1920	5'	Traben	Locker traben, ins Laufen kommen	Christof/Martin
1920 - 1935	15'	Technik	Skippings und Laufsprünge	Christof
1920 - 1935	15'	Kraft		
1935 - 1950	15'	Kraft	Beine Bauch Oberkörper	Christof
1935 - 1950	15'	Technik		
1950 - 2000	10'	Laufen	Locker traben -	Martin
2000- 2020	20'	Intervalle	4x Pyramide: 1'-1'-1' mit 30" Pausen, Start bei Intensität:5, 7, 9. ,2'Pause dann umgekehrt: Int. 9,7,5, 2' Pause, dann nochmals 5.7.9 und 9,7,5	Martin
2020 - 2030	10'	Cool down	Dehnen	Christof/Martin

Besonderes: 1 Gruppe beginnt mit den Intervallen. Evt 3. Gruppe bei >30TN