

9. Dez. 2020 Nr 14

1900 – 1915	15'	Warm up		Ken/Martin
1915 - 1920	5'	Traben	Locker traben, ins Laufen kommen	Ken/Martin
1920 - 1930	10'	Technik	Treppen (abstossen aus dem Sprunggelenk)	Ken/Martin
1930 – 1940	10'	Rumpfstabi	6 Übungen a 12-15 Reps, Fokus Bauch, Oberkörper (Beine kommen später)	Ken/Martin
1940- 2020	25' +10'	Intervalle Wegzeit	Zur Gstaadstr. Joggen (gemeinsam) 1x gem, langsam:Fokus Technik am Berg 8x 1' Intervalle am Berg (Stufe 8) 90' für retour	Alle
2020 –	10'	Cool down		

Besonderes: Ken zuerst Technik an der Treppe, dann Rumpfstabi, ich umgekehrt.
Intervalle machen wir zusammen – eine Gruppe weiter oben starten.