

Moneghetti Intervalle

10 Minuten im RL einlaufen, dann

kleines Lauf ABC, je 3 x 30“ ins „Weiterlaufen“ einfügen, P: 30“ traben

1. Fußgelenksarbeit
2. Skippings
3. Kniehebelauf
4. Anfersen
5. Hopserlauf

+ 3 kurze Steigerungen (max. je 50m)

Hauptprogramm

20 Minuten Moneghetti Intervalle ohne Pausen durchlaufen:

2 x 90 Sekunden schnell mit je 90 Sekunden locker im Wechsel

4 x 60 Sekunden schnell mit je 60 Sekunden locker im Wechsel

4 x 30 Sekunden schnell mit je 30 Sekunden locker im Wechsel

4 x 15 Sekunden schnell mit je 15 Sekunden locker im Wechsel

Danach mindestens 15 Minuten RL auslaufen oder wenn es am Anfang einer längeren Einheit integriert ist den Rest im LDL fertig laufen!