

Laufen „VO2max15“

20 Minuten im RL einlaufen

Kleines Lauf ABC:

Jede Übung 30 m mit 30 m Trabpause zur nächsten Übung!

Fußgelenksarbeit

Skippings

Kniehebelauf (nur 10 m)

Anfersen

Hopserlauf

Sprunglauf

Hauptprogramm:

6 x 60 m Steigerungslauf,

3 x (10 x 15“ Sprint mit je 15“ „Trab“ im Wechsel)

SP: je 3' RL

20 Minuten im RL auslaufen