

Fliegende Hunderter

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

10-20 x 100 m (*.) ca. 105 % der 10 km Bestzeit) im Wechsel mit 100 m locker traben!

Danach 20 bis 30 Minuten im RL auslaufen

*) 105 % in Sekunden'' der 10 km Bestzeit in Minuten'' bei 100 m (Anhaltspunkte!)

34' = 20'', 36' = 21'', 38' = 22'',

40' = 23'', 42' = 24'', 44' = 25'',

46' = 26'', 48' = 27'', 50' = 29'',

52' = 30'', 54' = 31'', 56' = 32'',