

## 200 Meter 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. Hopselauf

+ 3 kurze Steigerungen (max. je 50m)

### Hauptprogramm

1 bis 2 x (10 x 200 m (\*.) ca. 110 % der 10 km Bestzeit) im Wechsel mit 200 m locker traben

Bei 2 x (10 x 200 m) gibt es eine aktive 5 Minuten RL Pause nach 10 x 200 m!!!

Danach 20 bis 30 Minuten im RL auslaufen

**\*) 110 % in Sekunden'' der 10 km Bestzeit in Minuten' bei 200 m (Anhaltspunkte!)**

34' = 37'', 36' = 39'', 38' = 42'',

40' = 44'', 42' = 46'', 44' = 48'',

46' = 50'', 48' = 52'', 50' = 55'',

52' = 57'', 54' = 59'', 56' = 61'',