



19.10.2026

WARM-UP & EINLAUFEN

Wir bereiten unser Körper mit spezifischen Übungen auf das bevorstehende Training vor.

KRÄFTIGUNG

In jedem Training absolvieren wir 1–2 Kraftübungen, um unsere Muskulatur zu aktivieren und zu stärken.

LAUFTECHNIK

In jedem Training trainieren wir unsere Koordination und arbeiten an unserer Lauftechnik.

LAUFTRAINING EINSTEIGER

30' Top-Fahrtspiel:

2×(1' schnell / 1' locker / 2' schnell /
1' locker / 3' schnell / 1' locker /
2' schnell / 1' locker / 1' schnell /
1' locker).

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE

30' Top-Fahrtspiel:

2×(1' schnell / 1' locker / 2' schnell /
1' locker / 3' schnell / 1' locker /
2' schnell / 1' locker / 1' schnell /
1' locker).

AUSLAUFEN & DEHNEN

Direkt nach dem Training leiten wir mit einem kurzen Auslaufen und 2–3 Stretching-Übungen die Regeneration ein.