



26.10.2026

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

Dauerlauf:

30' locker mit Fokus
gute Schrittfrequenz
(160–170 Schritte pro Minute).

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE

Dauerlauf:

30' locker mit Fokus
gute Schrittfrequenz
(160–170 Schritte pro Minute).

AUSLAUFEN & DEHNEN

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