

## Tempowechsellauf

Dauer 60min

**Tipp:** App Tabata runterladen und fürs Stoppen verwenden.

### 10min Aufwärmen:

- Lockeres Einlaufen
- Zum Ende hin, 3x Steigerungsläufe auf zirka 50m

### 40min Hauptteil Tempowechsellauf - 5 Serien abwechselnd wie folgt:

- 4min Lauf im individuellen Bereich GA1\*
- 4min Lauf im individuellen Bereich GA2\*

8min (1 Serie) x 5 Serien = 40min

\* GA1: Langsames lockeres Laufen

\* GA2: Mittelschnelles Laufen - wähle das Tempo so, dass du die 4min mit dem gleichen Tempo laufen kannst!

### 10min Ausdehnen:

- jede Übung je 2x 30sec (auf linker sowie auf rechter Seite wenn einseitige Übung)



vorderer Oberschenkel

hinterer Oberschenkel

Adduktoren



Hüftbeuger



Gesäß



Waden