



Trainingsplan (Modul 1 / Zweifachintervall)

Wichtig! Um Verletzungen vorzubeugen und die Regeneration zu beschleunigen, sollte jede Trainingseinheit nach folgendem Grundprinzip aufgebaut sein:

- 1.) Erwärmung (10 min.):
 - 2 min. straff gehen
 - 2 min. verschiedene Übungen aus Beweglichkeit
 - 2 min. ganz langsam laufen
 - 2 min. Übungen aus dem Lauf ABC:
 - Kniehebelauf, Anfersen, Rückwärtslauf, Seitwärtshopser
 - 2 min. langsamer Lauf mit leichter Steigerung, um den Puls kurz anzustupsen
- 2.) Kurze Erholungspause
- 3.) Trainingseinheit -Dauer entsprechend Fortschritt im Intervalltraining
- 4.) Auslaufen -5 min. ganz langsames auslaufen mit eingefügten einfachen Dehnübungen
- 5.) Vor Unterkühlung schützen und Flüssigkeitsverlust ausgleichen.

