



Training – Intervalltraining am Heiligenstein

Wann: Do, 4. Mai, um 18.45 Uhr

und

Do, 11. Mai, um 18.45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Festhalle Zöbing



Ablauf

Aufwärmen

Gemeinsam erreichen wir die Aussichtswarte am Heiligenstein. Der Weg zur Warte wird gleich zum Aufwärmen genutzt. Das Tempo wird so gewählt, dass sich gehen und laufen abwechseln.

Übungsschwerpunkt

Bei der Warte befindet sich eine 800 m Runde, welche 4- bis 6-mal gelaufen wird. Das Lauftempo bestimmt jeder für sich selbst, **der Spaß und die Abwechslung sollen im Vordergrund stehen.** Pausenzeiten zwischen den Runden 2 bis 3 Minuten, nach Lust und Laune.

Zum Kennenlernen der Runde, laufen wir diese einmal locker ab.

Auslaufen

In einem lockeren Tempo erreichen wir gemeinsam den Parkplatz.