

Training – Intervalltraining am Heiligenstein

- Wann:** Di., 25. Juli, um 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** Am Parkplatz vor der Festhalle Zöbing (Mühlweg 5, 3561 Zöbing)
- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich. Einfach kommen und mitlaufen.
- Fragen:** sportlereikamptal@gmail.com
- Guide:** Johann

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

Auslaufen

In einem lockeren Tempo erreichen wir gemeinsam den Parkplatz.

Es sind auch nicht ULC-Mitglieder herzlichst willkommen.

JA, es wird anstrengend.

JA, es macht Spaß und bringt Abwechslung in das Training.

Der gemeinsame Lauf steht im Vordergrund.

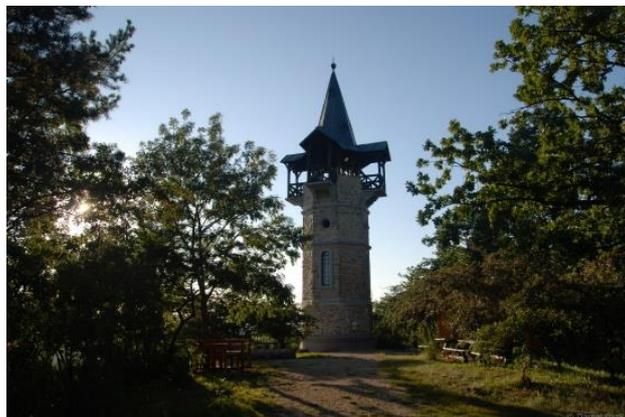


Bild: Privat

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.