

2x



Warm Up:

1. 5 min Blackroll
2. 5 min Mobilität
3. 5 min Tiefenstabi
4. 2x 50m Steigerungsläufe

Spielsimulation:

- 2 Serien a 5 Runden
60 sec Pause zwischen den Runden
10 Minuten Halbzeitpause

1. 100m mit 20m (1.Runde) / 40m (2.) / 60m (3.) / 40m (4.) / 20m (5.) Sprint aus dem Gehen / Traben, restliche Strecke austraben
2. 50m HI-Lauf + 50m Gehen
3. 100m Traben
4. 45m Gehen + 15m Rückwärts + 10m Seitlich rechts + 10m Seitlich links + 20m HI-Lauf mit Stopp an der Torlinie (hartes Abbremsen)
5. 100m zügiger Lauf (~ 25sec) 30sec Pause
6. 15m Rückwärts, direkter Übergang in 50m HI-Lauf + kurzer Hütchen-Parcour (Slalom, Hütchen ansprinten, etc.)
7. 50m zügiger Lauf + 50m Gehen
8. 100m HI-Lauf
9. 60m Gehen/Traben zum Startpunkt, dann 60sec Pause vor der nächsten Runde

