



Fahrtspiel (hart!)

1,5 km Einlaufen
5 Steigerungen
Lauf ABC

-
- | | |
|----|--|
| 1. | 2 Minuten 75 – 80 %
2 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 2. | 3 Minuten 75 – 80 %
3 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 3. | 4 Minuten 80 – 85 %
4 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 4. | 7 Minuten 85 – 90 %
5 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 5. | 4 Minuten 80 – 85 %
4 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 6. | 3 Minuten 75 – 80 %
3 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 7. | 2 Minuten 75 – 80 %
2 Minuten locker laufen |
|----|--|
-

Auslaufen nach Bedarf

Fahrtspiel (sehr hart!)

1,5 km Einlaufen
5 Steigerungen
Lauf ABC

-
- | | |
|----|--|
| 1. | 3 Minuten 75 – 80 %
3 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 2. | 4 Minuten 75 – 80 %
4 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 3. | 5 Minuten 80 – 85 %
5 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 4. | 8 Minuten 85 – 90 %
5 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 5. | 5 Minuten 80 – 85 %
5 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 6. | 4 Minuten 75 – 80 %
4 Minuten locker laufen |
|----|--|
-
- | | |
|----|--|
| 7. | 3 Minuten 75 – 80 %
3 Minuten locker laufen |
|----|--|
-

Auslaufen nach Bedarf

...bleiben sie fit und vital!