

## Lauftraining im Januar/Februar 2018

Bitte jeweils Armbanduhr mit Stoppuhrfunktion mitnehmen.

Zu den Trainings gehört immer auch Ein- und Auslaufen. Technik im Rahmen vom Einlaufen.  
Rumpfstabi je nach verbleibender Zeit.

Für die Rumpfstabi am Dienstag empfiehlt es sich ein Frottetuch oder sonst eine Unterlage mitzubringen.

Dienstag, 19:00 Saalsporthalle Isabella Klingenfuss		
09.01. 11.01.	4x400m mit 1min Pause, 1x800m, 1:30 Pause, 3x400m mit 1min Pause	
16.01. 18.01.	2x400m mit 1min Pause, 3x800m mit 1:30 Pause, 2x400m mit 1min Pause	
23.01. 25.01.	2x400m, 1min Pause, 4x800m mit 1:30 Pause, 2x400m	
30.01. 01.02.	6-7x800m mit 1:30 Pause	
06.02. 08.02.	2x (200m, 400m, 600m, 800m, 600m, 400m, 200m) Pausen jeweils 20, 40, 60, etc Sekunden oder wenn nötig mehr	
13.02. 15.02.	3x (400m, 600m, 800m, 600m, 400m)	
20.02. 22.02.	2x (600m, 800m, 1200m, 800m, 600m)	
27.02. 01.03.	7-9x 800m mit 1:30 Pause	
