Anaerober Lauf 7

Progressing run (Sprints verschiedener Länge: ansteigend) 3 Blöcke

Block 1:

20m-Sprint – ca. 2.5s
8s Pause
10x
1 min Pause

Block 2:

50m-Sprint (halber Platz) – ca. 6s
18s Pause
10x
2 min Pause

© A. Delgy

Block 3:

120m-Sprint (ganzer Platz) – ca. 18s
54s Pause
10x

Ratio Belastung-Entlastung: 1:3
Gesamtzahl Sprints: 30
Gesamtübungsdauer: 21 min

A. Delgy