

ANAEROBER LAUF 3

Triangle

**Sprint über gesamte Länge des Platzes,
Breite des Platzes,
diagonale Länge des Platzes**

5s langsamer als Bestzeit (ca 50s)

Ratio Belastung – Entlastung: 1:2

6x

**55s-110s
(1min 50s)**

Gesamtzahl Sprints: 6

Gesamtübungsdauer: 15min

A. Delpey