

Lauf-blog.ch

Phase: Grundlagen

Typ: Anfänger

Disziplin: Mitteldistanz

Menge		Meter	Training	Total Meter
8	*	25	Abwechslungsweis 12.5 Meter nur linker Arm, 12.5 Meter nur rechter Arm	200
6	*	100	Abgang alle 2 Minuten (wenn nötig auf 2:10 oder 2:20 erhöhen)	600
2	*	25	Locker Brustarmzug	50
6	*	75	Abgang alle 1:30 (wenn nötig auf 1:40 oder 1:50 erhöhen)	450
2	*	25	Locker Brustarmzug	50
6	*	50	Abgang alle 1 Minute (wenn nötig auf 1:10 oder 1:20 erhöhen)	300
2	*	25	Locker Brustarmzug	50
8	*	25	12 Meter Sprint ganze Lage, 12 Meter locker ganze Lage	200
6	*	25	Ausschwimmen	150
Total				2050