



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	