

## Programm 2 Intervalltraining

### 10 min Einlaufen Schrittlauf

Intensität Locker

**5x 15m Steigerungslauf** (locker anfangen, Tempo max steigern), Rest 35m locker

Pyramidentraining (3-6-9-6-3)

### 3 min Robo-Jog

Intensität: Anstrengend (-90% HFmax)

### 1min locker Schrittlauf

**6min Schreitlauf** mit 10x Strecksprung mit Armen nach oben

Intensität: Anstrengend (- 90% HFmax)

### 1min locker Schrittlauf

### 9min Kniehebelauf

Intensität: Anstrengend (-90% HFmax)

### 1min locker

**6min Fersenlauf** (Ferse Richtung Po, Arme locker mitführen)

Intensität: Anstrengend (-90% HFmax)

### 1min locker

**3min „Häschen hüpf“** (Beide Beine anhocken, nach vorne bringen und dann nach hinten führen, die Arme sind an der Wasseroberfläche und werden dann gestreckt nach hinten geführt – an der Hüfte vorbei führen)

### 1min locker

### 10 min Auslaufen Schrittlauf

Dauer: ca 60min