

Laufkurs 2020 „Krabbelgruppe 8“ 26.03. Informationsveranstaltung im Seminarraum der Stadtwerke

Datum	Salvusstadion	Mittwoch –(Finnenbahn)	Freitag –(Brook)	Samstag
30.03.	Aufwärmen, Koordination, Laufspiele			
03.04.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
06.04.	Salvusstadion Aufwärmen, Koordination, Laufspiele			
10.04.			Fällt aus -Karfreitag	
13.04.	Fällt aus -Ostern			
17.04.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
20.04.	Brook 8 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute			
22.04.		8 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute		
24.04.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
27.04.	8 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute 1 x 4 Minuten laufen			
29.04.		8 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute 1 x 4 Minuten laufen		

Mai				
Datum	Montag -(Brook)	Mittwoch -(Finnenbahn)	Freitag -(Brook)	Samstag
01.05.			Fällt aus Feiertag	
04.05.	6 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute 2 x 4 Minuten laufen			
06.05.		6 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten 3 x 3 Minuten laufen –Pause Je 1 Minute 2 x 4 Minuten laufen		
08.05.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
11.05.	2 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. 1 x 8 Minuten laufen Nach dem Block -3 Minuten 2 x 3 Minuten laufen – 1 x 6 Minuten laufen Pause je 1 Minute 2 x 2 Minuten laufen			
13.05.		2 x 2 Minuten laufen –Pause je 1 Minute. 1 x 8 Minuten laufen Nach dem Block -3 Minuten 2 x 3 Minuten laufen – 1 x 6 Minuten laufen Pause je 1 Minute 2 x 2 Minuten laufen		
15.05.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
18.05.	2 x 2 Minuten laufen 1 x 6 Minuten –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten Pause 2 x 2 Minuten laufen 1 x 10 Minuten			

	–Pause je 1 Minute 3 Minuten Pause 1 x 6 Minuten, 1 x 2 Minuten laufen			
20.05.		2 x 2 Minuten laufen 1 x 6 Minuten –Pause je 1 Minute. Nach dem Block -3 Minuten Pause 2 x 2 Minuten laufen 1 x 10 Minuten –Pause je 1 Minute 3 Minuten Pause 1 x 6 Minuten, 1 x 2 Minuten laufen		
22.05.			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
25.05.	1, 2, 3, 4, 5 Minuten laufen Pausen j1 1 Minute Nach dem Block 3 Minuten Pause 1 x 2 Minute laufen 1 x 12 Minuten laufen 3 Minuten Pause 1 x 2 Minuten, 1 x 1 Minute			
27.05.		1, 2, 3, 4, 5 Minuten laufen Pausen j1 1 Minute Nach dem Block 3 Minuten Pause 1 x 2 Minute laufen 1 x 12 Minuten laufen 3 Minuten Pause 1 x 2 Minuten, 1 x 1 Minute		
29.05			Aufwärmen, Koordination, Intervalle-Laufspiele	
05.06.	<b>Sommerlauf LG Rheine Elte</b>			
<b>So das ist erst mal der Überblick wie es läuft. Da wir eine WhatsApp Gruppe haben, werden die weiteren Einheiten immer vorher bekannt gegeben.</b>				