



Koppeltraining Lauf - Rad I

Dauer: 30 Minuten

Schwerpunkte: Ausdauertraining

Individuell, eigenes Rad und Laufschuhe

Strecke: 200 bis 400 m

Ablauf: Eine Runde, bzw. 2-4 Minuten laufen – direkt danach eine Runde Rad fahren, direkt anschließend eine Runde laufen.

Intervallpause: 1-2 Minuten

Anzahl der Intervalle: 3-4

Intensität: Grundsätzlich Ausdauer orientiert und moderat

Mit zunehmender Trainingserfahrung können auch Schwerpunkte gelegt werden, z.B. mit jedem Intervall schneller werden, oder Rad schneller Lauf langsamer und anders herum.