

Crosstraining: Lauf & Kraft (= alternierende Ausführung zweier Trainingsinhalte)

- Ziel:**
- Erhöhung der Trainingsintensität
 - Summation von verschiedenen Trainingseffekten
 - Verbesserung von Ausdauer und Kraft gleichermaßen
 - Zeiteffizienz
 - Erhöhung der Trainingsmotivation durch Abwechslung

- Inhalt:**
- | | |
|--|---|
| 1. 400 m im aktuellen 5 km Tempo | 7. 400 m im aktuellen 5 km Tempo |
| 2. 5 Klimmzüge | 8. 15 (je Bein) Ausfallschrittkniebeugen im Wechsel |
| 3. 35 Situps | 9. 10 Liegestütz (Füße ca. 20-30 cm erhöht) |
| 4. 15 Burpees (Strecksprünge mit Liegestütz) | 10. 15 Dippes an der Bank |
| 5. 15 Liegestütze | 11. 15 (je Bein) Aufsteiger auf Bank oder Kasten (Laufbewegung) |
| 6. 30 schnelle Körpergewicht-Kniebeuge (dabei so tief wie möglich) | 12. 400 m im aktuellen 5 km Tempo |

- Profi-Tipp:**
- Wiederholung der Schritte 2-12 (2 bis 3 Durchgänge/Kreise)
- Jede Übung wird zügig, aber mit bestmöglicher Ausführungsqualität durchgeführt. Es wird ohne Pause unmittelbar nach Übungsende zur nächsten Übung gewechselt!