

# SKILETICS® WORKOUT



## "POWER" ADVANCED

TECHNIK: CLASSIC

TERRAIN: LEICHT ANSTEIGEND (3%),  
ANSTEIGEND (5-10%), STARK ANSTEIGEND (>10%)

GESAMTDAUER: 72-81 MIN

### WARM UP:

- Freies Laufen 10 Minuten
- „Diagonal & track change“:  
5 x links, 5 x rechts
- „One-legged Squat“:  
5 x links, 5 x rechts (Bewegungsumfang variieren)
- „Diagonal Poling“:  
15 x links, 15 x rechts im Wechsel (ca 100 Meter)
- „Diagonal & Jump“: 5 x
- Speed-Up 60% (Steigerungslauf dosiert anfangen,  
bis 60% der maximalen Geschwindigkeit) ca 200 m  
„Diagonal“ „Double Poling“

### MAIN PART:

**Exercise: „Double Poling“ (10-12 Min)**  
– ansteigend (ca. 5-10% Steigung)  
Intensität: Hoch  
Wiederholungen / Distanz: 200 Meter

Durchgänge: 3  
Pause: 1-3 Minuten

*Aktive Pause 500 m lockeres Laufen (3-6 Min)*

**Exercise: „Diagonal – legs only“ (10-12 Min)**  
– leicht ansteigend (ca. 3% Steigung)

Intensität: Hoch  
Wiederholungen / Distanz: 200 Meter  
Durchgänge: 3  
Pause: 1-3 Minuten

*Aktive Pause 500 m lockeres Laufen (3-6 Min)*

**Exercise: “Diagonal Poling” (10-12 Min)**  
– leicht ansteigend (ca. 3% Steigung)

Intensität: Hoch  
Wiederholungen / Distanz: 200 Meter  
Durchgänge: 3  
Pause: 1-3 Minuten

*Aktive Pause 500 m lockeres Laufen (3-6 Min)*

**Exercise: “Uphill Running” (10-12 Min)**  
– stark ansteigend (>10% Steigung)

Intensität: Hoch  
Wiederholungen / Distanz: 200 Meter  
Durchgänge: 3  
Pause: 1-3 Minuten

### COOL DOWN:

Freies Laufen im Gelände 10-15 Minuten

