

SKILETICS® WORKOUT



"POWER LOOP" ADVANCED

TECHNIK: CLASSIC

**TERRAIN: FLACH, LEICHT ANSTEIGEND /
FALLEND (3%), ANSTEIGEND (5-10%)**

GESAMTDAUER: CA. 60 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:

Trainingsgelände ist einer Schleife mit 4 Stationen, die insgesamt 3 Mal durchlaufen wird. Pro Runde gilt es folgende Stationen zu durchlaufen:

Exercise: „Double Poling“ (10 Min)

– leicht ansteigend (ca. 3% Steigung)

Intensität: Submaximal (60-80%)

Wiederholungen / Distanz: 200 Meter

Durchgänge: 1

Pause: 1-3 Minuten aktive Pause – lockeres Laufen zum nächsten Streckenabschnitt

Exercise: “One-legged Squat” – flach (10 Min)

Intensität: Niedrig

Wiederholungen / Distanz: 5 x links, 5 x rechts

Durchgänge: 1

Pause: 1-3 Minuten aktive Pause – lockeres Laufen zum nächsten Streckenabschnitt

**Exercise: “Herringbone” (10 Min)
– ansteigend (5-10%)**

Intensität: Submaximal (60-80%)

Wiederholungen / Distanz: 50 Meter

Durchgänge: 1

Pause: 1-3 Minuten aktive Pause – lockeres Laufen zum nächsten Streckenabschnitt

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

Intensität: Submaximal (60-80%)

Wiederholungen / Distanz: 200 Meter

Durchgänge: 1

Pause: P: 1-3 Minuten aktive Pause – lockeres Laufen zum nächsten Streckenabschnitt

COOL DOWN:

Freies Laufen im Gelände 10-15 Minuten

