

SKILETICS® WORKOUT



"SPEED-UP" ADVANCED

TECHNIK: CLASSIC
TERRAIN: FLACH

GESAMTDAUER:
50-60 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:

Speed Ups 100%: Steigerungsläufe bis 100% Geschwindigkeit erreicht wird. Dosiert starten und stetig beschleunigen.

Exercise: Speed-Ups 100% „Double Poling“ (3-4 Min)
Intensität: Progressiv - Maximal

Wiederholungen / Distanz: 7-10 Zyklen „Double Poling“ (ca. 7-10 Sekunden)
Durchgänge: 2
Pause: 1-3 Minuten

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

Exercise: Speed-Ups 100% „Diagonal legs only“ (3-4 Min)

Intensität: Progressiv - Maximal
Wiederholungen / Distanz: 25 Zyklen (ca- 7-10 Sekunden)
Durchgänge: 2
Pause: 1-3 Minuten

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

Exercise: Speed-Ups 100% (3-4 Min)

„Diagonal Poling“ - „Double Poling“
Intensität: Progressiv - Maximal
Wiederholungen / Distanz: 10 Zyklen „Diagonal Poling“ - 10 Zyklen „Double Poling“
Durchgänge: 3
Pause: 1-3 Minuten

Aktive Pause 500 – 1000 m lockeres Laufen (3-6 Min)

Exercise: : Speed-Ups 100% (3-4 Min)

„Double Poling“ - „Diagonal“
Intensität: Progressiv - Maximal
Wiederholungen / Distanz: 5 Zyklen „Double Poling“ - 15 Zyklen „Diagonal“
Durchgänge: 1-2
Pause: 1-3 Minuten

COOL DOWN:

Freies Laufen im Gelände 10-15 Minuten

