

SKILETICS® WORKOUT



"POWER LOOP" ADVANCED

TECHNIK: SKATING

**TERRAIN: KUPIERTES GELÄNDE: FLACH, LEICHT ANSTIEGEND /
FALLEND (3%)**

GESAMTDAUER: CA. 60 MIN

WARM UP:

- Freies Laufen 10 Minuten
- „Swiss Cross“ aus dem Gleiten: 5 x links, 5 x rechts im Wechsel
- „Swiss Cross“ aus dem Gleiten mit höherer Geschwindigkeit: 5 x links, 5 x rechts im Wechsel (langes Gleiten einbeinig)
- „Curve Steps“ im leichten Gefälle auf der Skatingloipe (Schlangenlinien)
- „Curve Step as an eight“ auf freier Fläche, zügiges Tempo: 2 x links, 2 x rechts (Breite der Acht ca 5 Meter)
- „One-legged Squat“ aus dem Skaten heraus: 5 x links, 5 x rechts
- Speed-Up 60% (Steigerungslauf dosiert anfangen, bis 60% der maximalen Geschwindigkeit) ca 200 m Double Poling - Skating V1- Skating V2 - Skating V3

MAIN PART:

Trainingsgelände ist einer Schleife mit 7 Stationen, die insgesamt 3 Mal durchlaufen wird. Pro Runde gilt es folgende Stationen zu durchlaufen:

Exercise: „Skating V2“ – 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: „Swiss Cross“ – leicht fallend (ca. 3% Steigung)

Intensität: Niedrig

Wiederholungen / Distanz: 5 x rechts, 5 x links

Durchgänge: 1

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

Exercise: „Skating Legs only“ – 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: „Skating V2 extended“ – mit Reifen, oder Partner - leicht ansteigend (ca. 3% Steigung)

Intensität: Submaximal (60-80%)

Wiederholungen / Distanz: 100 Meter

Durchgänge: 1

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

Exercise: „Curve Step“ – leicht fallend (ca. 3% Gefälle) als Slalom

Intensität: Niedrig

Wiederholungen / Distanz: 100 Meter

Durchgänge: 1

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

Exercise: „One-legged Squat“ – flach

Intensität: Niedrig

Wiederholungen / Distanz: 3 x links, 3 x rechts

Durchgänge: 1

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

Exercise: „Jump 180°“ – flach oder leicht fallend (ca. 3% Gefälle)

Intensität: Niedrig

Wiederholungen / Distanz: 2

Durchgänge: 1

COOL DOWN:

Freies Laufen im Gelände 10 Minuten

