



Trainingsvorschläge für die Finnenbahn

Zu Beginn immer 1 – 2 große Runden locker einlaufen und im Anschluss dehnen.

Programm 1

1 kleine Runde flott – 1 Sprintrunde langsam - 1 kleine Runde flott –
1 Sprintrunde langsam - 1 kleine Runde flott

Programm 2

1 mittlere Runde – Pause 4min – 1 kleine Runde – Pause 4min – 1 Sprintrunde

Programm 3

1 Sprintrunde – Pause 4min – 1 mittlere Runde – Pause 4min – 1 Sprintrunde

Programm 4

1 kleine Runde – Pause 5min – 1 große Runde – Pause 5min – 1 kleine Runde

Programm 5

1 mittlere Runde flott – 1 kleine Runde langsam - 1 große Runde flott –
1 kleine Runde langsam - 1 mittlere Runde flott

Zum Abschluss immer locker eine große Runde auslaufen.