

## Hausaufgaben für die Winter-Vorbereitung 2020

Do., 13.02.: Lauf 1

So., 16.02.: Lauf 1

Mi., 19.02.: Lauf 2

Sa., 22.02.: Lauf 1

Di., 25.02.: Lauf 2

**Lauf 1:** 5 Minuten Einlaufen, 10 Minuten Dehnübungen, 50 Minuten lockerer Lauf, am Ende 15 Minuten Stabilisationsübungen

**Lauf 2:** 10 Minuten Einlaufen, 10 Minuten Dehnübungen, 20 Minuten Steigerungsläufe (Gehen 20m, locker laufen 100m, Steigerung 50m, Sprint 10m), 10 Minuten Auslaufen