



IGL

Interessengemeinschaft Laufen
Reutlingen 1983 e.V.



BAHNTRAINING

8.Termin, 14.6.2017:

- I. Warm Up 15 Minuten**
- II. Lauf-ABC und Kräftigung 10 Minuten**
- III. 2* 400 m im Tempolauf mit 200m Gehpause
1* 1000m Renntempo**
- V. Cool down – Auslaufen**
- VI. Stretching**