

Intervalltraining Isar



- S: Start an der Isarbrücke
(Ortsseite bei Treppe)
- Joggen bis Station 1
(1,5m Abstand einhalten)
- 1: 20x Hocksprung
(Eingang Kiesbank)
- Joggen bis Station 2
Armkreisen rechts
- 2: 20x Wechselsprung
(Steine bei Parkbucht)
- 3: 60s balancieren
auf einem Bein (rechts)
- 4: 20x Wechselsprung
(Steine bei Parkbucht)
- 5: 60s balancieren
auf einem Bein (links)
- Joggen bis Station 6
Armkreisen links
- 6: 10 Steine werfen in Isar
(Aufschlagbewegung)
- Joggen bis Z
- Z: 10x Treppe hochlaufen
(Auf Kinderwagenseite
runtergehen)
Ziel

Wegen Corona das Training am Besten mit Euren Eltern machen und/oder maximal einer Trainingspartnerin - und immer mind. 1,5 m Abstand halten -