



VCM TRAINING RUNS

November 2024 / Dezember 2024

Im November und Dezember 2024 laufen wir HIIT-Einheiten, in der sich alle Leistungsstufen von Einsteigern bis ambitionierten Hobbyläuferinnen wiederfinden können.

HIIT bedeutet: „High Intensity Interval Training“. Konkret machen wir Einheiten im Wechsel von 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Erholung.



VCM TRAINING RUNS

November 2024 / Dezember 2024

Termin	Programm	Serienpause
05.11.2024	2x15 min HIIT 30 sec schnell, 30 sec locker	5-10 min traben
12.11.2024	3x15 min HIIT 30 sec schnell, 30 sec locker	5-10 min traben
19.11.2024	3x15 min HIIT 30 sec schnell, 30 sec locker	5-10 min traben
26.11.2024	2x20 min HIIT 30 sec schnell, 30 sec locker	5-10 min traben
03.12.2024	2x20 min HIIT 30 sec schnell, 30 sec locker	5-10 min traben
10.12.2024	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5-10 min traben
15.12.2024: 1. VCM Winterlauf 5km 10km		
17.12.2024	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5-10 min traben