

(von BjöBü) Impressionen vom gestrigen ersten Bahntraining in Dreistiefenbach.

Folgendes stand auf dem Trainingsplan:

- Einlaufen

- 7x1000m in einer speziellen Vorgabezeit für jeden Läufer. Zwischen jeden 1000m eine Bahn locker.

- Auslaufen

Und ein paar Bilder:





