

Strecke: Ende „Friedrichstrasse“-Feldweg am Schöhsee-
„Steinberg“ – „Steinbergweg“-zurück zur „Friedrichstrasse“

Entfernung: ca. 6,3 Km

Zeit: ca. 90 Minuten

Halte dich immer rechts herum, so kommst du um den See drum rum.

Du startest am Ende der „Friedrichstraße“ und gehst den Sandweg entlang Richtung „alter Güterbahnhof“.

Sportliche Aufgabe: Mache dich zu Beginn etwas Warm:

Gehe zügigen Schrittes bis zur ersten blauen Bank (auf der linken Seite). Kreise dabei erst deine Schultern rückwärts, danach deine Arme einzeln rückwärts Skipping-Lauf (kleine schnelle Schritte), Kniehebelauf (hebe deine Knie zügig einzeln hoch Richtung Bauch), Anfersen (laufe locker und hebe dabei einzeln deine Fersen Richtung Po), Hopsler lauf (ziehe einzeln die Beine hoch Richtung Bauch und mache dabei hüpfende Schritte), bleibe an der Bank stehen und Kreise deine Füße einzeln, stelle dich hüftbreit hin und hebe und senke deine Fersen ein paar Mal.

Folge den Weg weiter bis zur Wegkreuzung „Parnaßturm“ – „Badewiese Schöhsee“.

Sportliche Aufgabe: Mache bei den beiden Bänken 15 Hampelmänner, Hampelfrauen, Hampelkinder. Wiederhole dies 3 Mal.

Führe nun deinen Weg weiter Fort und genieße etwas die Landschaft.

Achtung Wenn der Knick auf der linken Seite beginnt mache dich startklar.

Sportliche Aufgabe: Laufe so schnell es dir möglich ist den Berg hinauf.

Folge den Weg weiter bis zur T-Kreuzung und atme entspannt durch.

Sportliche Aufgabe: Mache 15 Kniebeugen und Wiederhole dies Übung 3 Mal.

Gehe anschließend den Weg geradeaus weiter in Richtung „Steinberg“.

Berg.- und Tal- Intervalllauf

Sportliche Aufgabe: Gehe zügig die Berge hinunter und laufe so schnell es Dir möglich ist die Berge hinauf. Versuche dies bis zum „ehemaliger Seehof“ durch zu halten.

Wenn du jetzt noch Puste hast mache den Intervalllauf weiter bis zur 30er Zone, wenn nicht ist auch nicht schlimm. Gehe dann zügig weiter und atme entspannt durch.

Gehe den „Steinbergweg“ bis zum Ende im Hopsler lauf runter. Folge dem Weg an der „B76“ rechts weiter in Richtung Innenstadt und biege in die „August – Thienemann – Straße“ ein. Gehe weiter entspannt geradeaus in Richtung See am Institut vorbei.

Sportliche Aufgabe: Mache 15 Mal pro Seite Beinheber (Abduktoren) Ein Bein ist dabei Standbein (leicht gebeugt) das andere Bein wird zur Seite gerade hochgehoben und wieder zurück. Setze den Fuß dabei nicht ab, wenn es dir möglich ist. Wiederhole diese Übung 3 Mal pro Seite.



Biege am Ende der Straße in die „Friedrichstraße“ ein.

Ausklang:

Gehe entspannt zurück zum Startpunkt. Atme dabei entspannt ein und aus, kreise deine Schulter ein paar Mal rückwärts und dann vorwärts auch gerne ein paar Mal einzeln. Mache am Endpunkt einen Ausfallschritt und dehne deine Beine ca. 30 Sekunden bevor du die Seite wechselst.