

# 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 -**