

bar ist, übt man auf folgende Weise: Am Montag werden 3 Kilometer so zurückgelegt, daß der erste Kilometer marschiert wird, im zweiten Kilometer abwechslungsweise 100 Meter gelaufen und 100 Meter marschiert werden und der dritte Kilometer wieder gleich wie der erste ausgeführt wird. Am Dienstag wird im Gelände ein leichter Lockerungslauf ausgeführt, mit dem man Gymnastik verbindet. Schulterrollen, Körperverschiebungen und Wippen, um die Fußgelenke und -muskeln zu dehnen, werden damit verbunden. Dann folgen, immer im Lockerungslauf, mehrere Sprints von 30 bis 80 Meter Länge. Die Schnelligkeit dieser Sprints soll langsam vergrößert und dann wieder abgeschwächt werden, bis man schließlich wieder marschiert. Zuletzt folgt nochmals Lockerungslaufen mit Springen am Ort. Die Trainingsdauer beträgt 35 bis 40 Minuten. Am Donnerstag ist dasselbe wie am Montag zu machen, und am Freitag soll ein 20- bis 30minütiger Lockerungslauf im Gelände ausgeführt und an diesen anschließend ein fünfminütiger Lauf gemacht werden.

In der Frühlingsperiode, die beginnt, sobald die Bahn betretbar ist, übt man zuerst zwei Wochen lang alle Tage. Jedesmal macht man zuerst einen 25minütigen Lockerungslauf, mit dem Oberkörperübungen, Schulterrollen, Armbewegungen, Körperverschiebungen und Dehnbewegungen für die Fuß- und Beinmuskulatur verbunden werden. Dann folgen einige Sprints von 30 bis 60 Meter Länge, bei denen man allmählich das Tempo steigert und wieder mäßigt. Die Zwischenpausen zwischen den einzelnen Starts werden mit Marschieren und Lockerungsläufen ausgefüllt.

Wenn die Sommerübungsperiode beginnt, soll sich der Körper durch das Vorangegangene in einer guten Allgemeinverfassung befinden und die Spannungs- sowie Entspannungsfähigkeit der Muskeln in genügendem Maße vorhanden sein.