

Berglauf:

- Warmup: 10 Minuten / 1km
- Intervall: 200m-400m mit 10 Wiederholungen
- Cooldown: 10 Minuten + Dehnübungen

Warmup:

- 10 Minuten oder 1 km locker laufen, optional ergänzen durch Lauf-ABC
- Auf leichtes Auftreten achten
→ Abrollen
- Arme locker mitschwingen in einem Winkel von 90-100°
- Auf die Atmung konzentrieren

Intervall:

- Insgesamt: 10 Intervalle à 200-400m am steilen Berg
- Mit kleinen Schritten den Berg hoch sprinten, je nach Länge des Berges auf der Stelle locker laufen oder zurück zum Startpunkt laufen, starte dann das nächste Intervall
- *Wichtig: zwischendrin nicht aufhören zu laufen!*

Cooldown:

- 10 Minuten locker aus laufen
- Beende Deinen Lauf nicht abrupt, sondern gehen die letzten Minuten, damit dein Körper „runter kühlen“ kann
- Nach dem Auslaufen, können und sollten Dehnübungen ausgeführt werden

Dehnübungen:

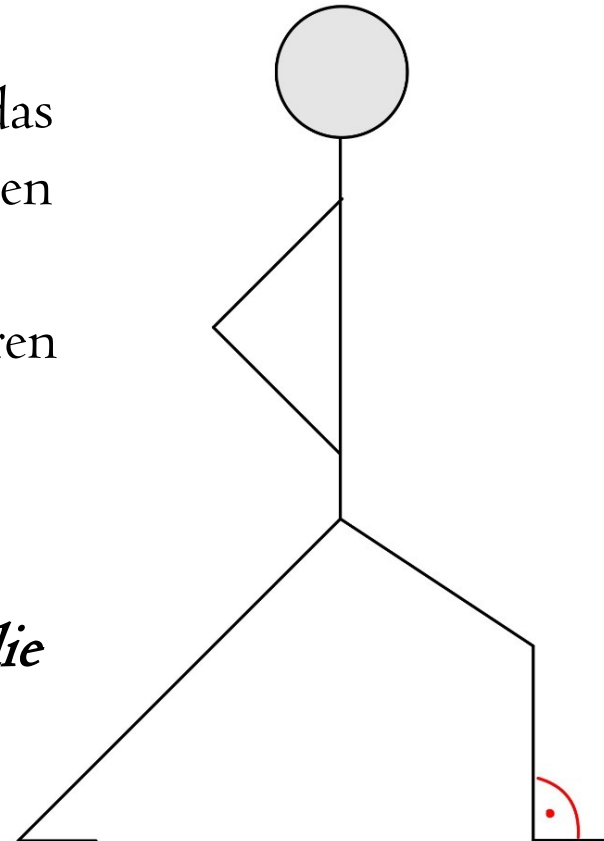
- Ausfallschritt
 - Seitlicher Ausfallschritt
 - Oberschenkeldehnung
 - Rumpfdehnung
- jede Übung auf beiden Seiten ausführen



Dehnübungen:

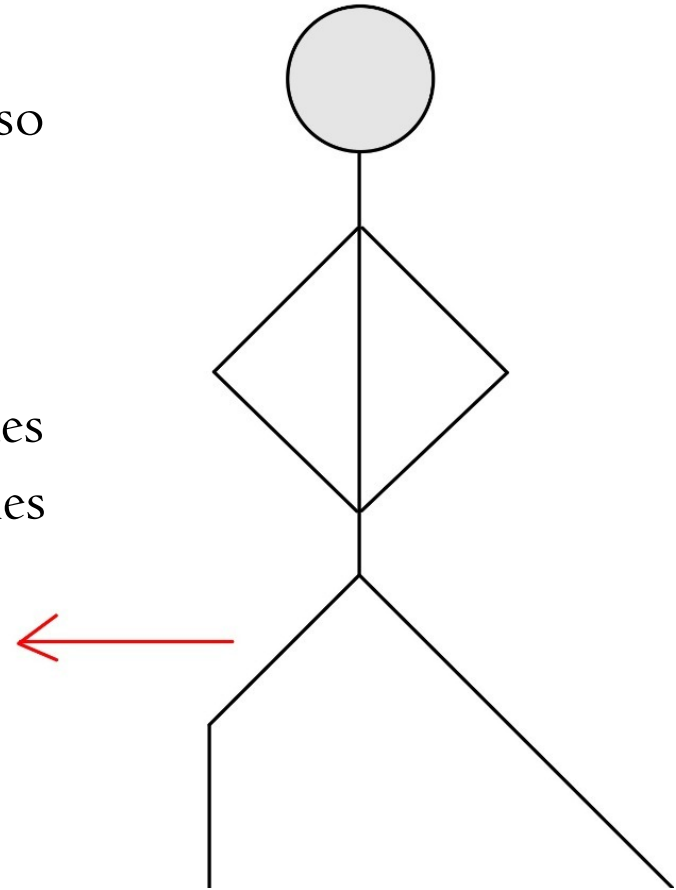
- Ausfallschritte:
 - Großen Schritt nach Vorne setzen, das vordere Bein beugen und so tief gehen bis die Dehnung zu spüren ist
 - Dehnung sollte in der Wade zu spüren sein

- *Wichtig: das Knie darf nicht über die Fußspitze gehen*
 - ➔ *größeren Schritt machen*



Dehnübungen:

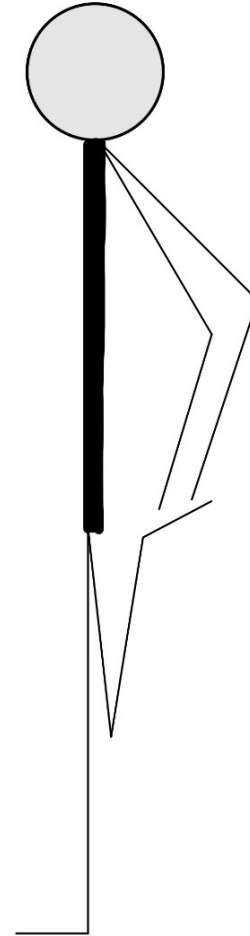
- Seitlicher Ausfallschritte:
 - Großen Schritt zur Seite und Bein so weit beugen bis eine Dehnung zu spüren ist, das andere Bein bleibt gestreckt
 - Dehnung sollte an der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren sein
- *Wichtig: Kniee nicht über die Fußspitze, Füße parallel halten*





Dehnübungen:

- Oberschenkeldehnung:
 - Auf ein Bein stellen das freie Bein am Sprunggelenk greifen und den Fuß zum Gesäß ziehen → solltest du die Dehnung schon früher spüren halte sie in dem Punkt
 - Dehnung sollte im vorderen Oberschenkel zu spüren sein
 - *Wichtig: Knie sollten bei dieser Übung aneinander bleiben*





Dehnübungen:

- Rumpfdehnung:
 - Linkes Bein über das rechte Kreuzen und den Oberkörper nach links neigen bis eine Dehnung zu spüren ist
 - Dehnung sollte in der linken Flanke zu spüren sein

- *Wichtig: nicht mit dem Oberkörper nach vorne ausweichen, Körper bleibt eine Linie*

