

Fahrtspiel:

- Warmup: 10 Minuten / 1km
- Intervall: 2-3-4-3-2
- Cooldown: 10 Minuten + Dehnübungen

Warmup:

- 10 Minuten oder 1 km locker laufen
- Auf leichtes Auftreten achten
→ Abrollen
- Arme locker mitschwingen
- Auf die Atmung konzentrieren

Intervall:

- Insgesamt 18 Minuten
- Zuerst 2 Minuten sprinten anschließend 2 Minuten locker laufen, dann 3 Minuten sprinten und 2 Minuten locker laufen
- Das ganze nach dem Schema 2-3-4-3-2 durchführen
- *Wichtig: zwischendrin nicht aufhören!*

Cooldown:

- 10 Minuten locker aus laufen
- Wichtig nicht abrupt anhalten → ausgehen
- Nach dem Auslaufen, können und sollten Dehnübungen ausgeführt werden

Dehnübungen:

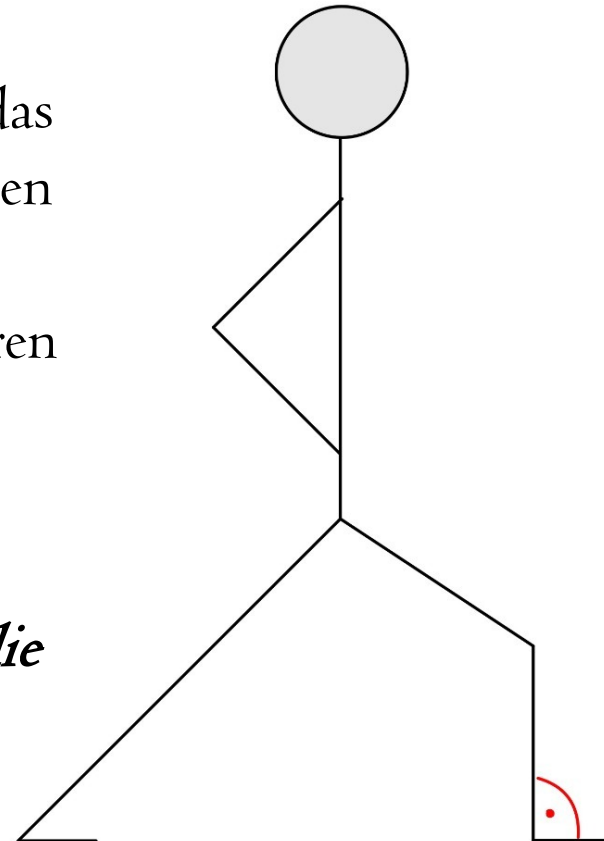
- Ausfallschritt
 - Seitlicher Ausfallschritt
 - Oberschenkeldehnung
 - Rumpfdehnung
- jede Übung auf beiden Seiten ausführen



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

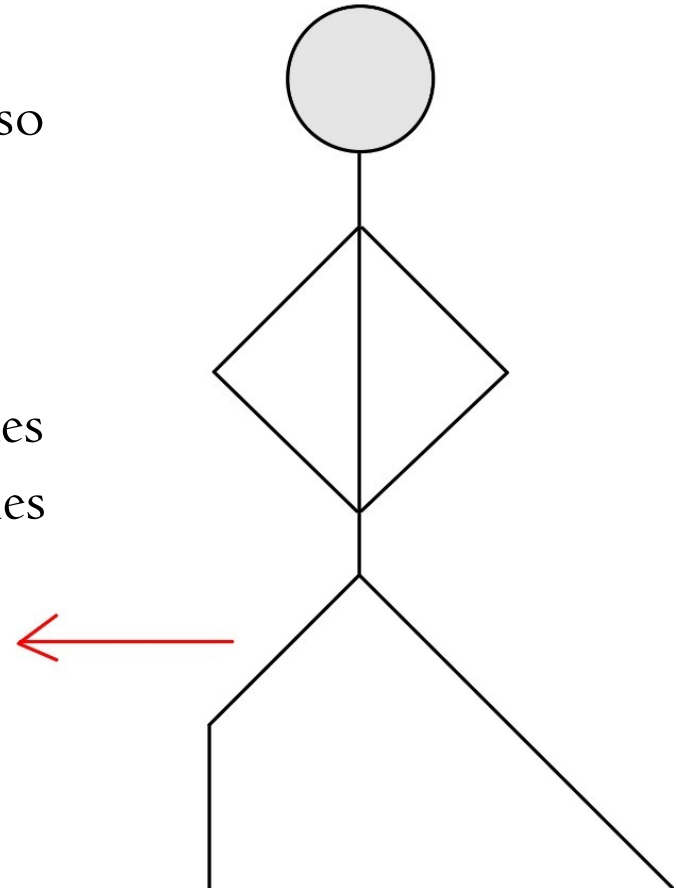
- *Wichtig: das Knie darf nicht über die Fußspitze gehen*
 - ➔ *größeren Schritt machen*





Dehnübungen:

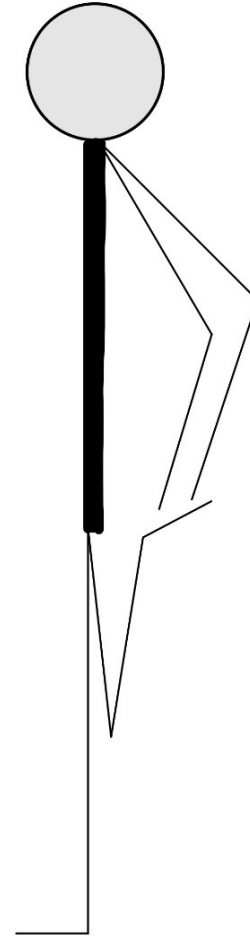
- Seitlicher Ausfallschritte:
 - Großen Schritt zur Seite und Bein so weit beugen bis eine Dehnung zu spüren ist, das andere Bein bleibt gestreckt
 - Dehnung sollte an der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren sein
- *Wichtig: Kniee nicht über die Fußspitze, Füße parallel halten*





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*

