

# Intervalltraining

- Warmup: 10 Minuten
- Intervall: 24 Minuten
- Cooldown: 10 Minuten + Dehnübungen

## Warmup:

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

## Intervall:

- Insgesamt 24 Minuten
- 1 Minute sprinten, dann 2 Minuten locker laufen 8-mal wiederholen
- Bis an die Belastungsgrenze gehen
- Arme mitnehmen
- Wichtig nicht zwischendrin stoppen

## Cooldown:

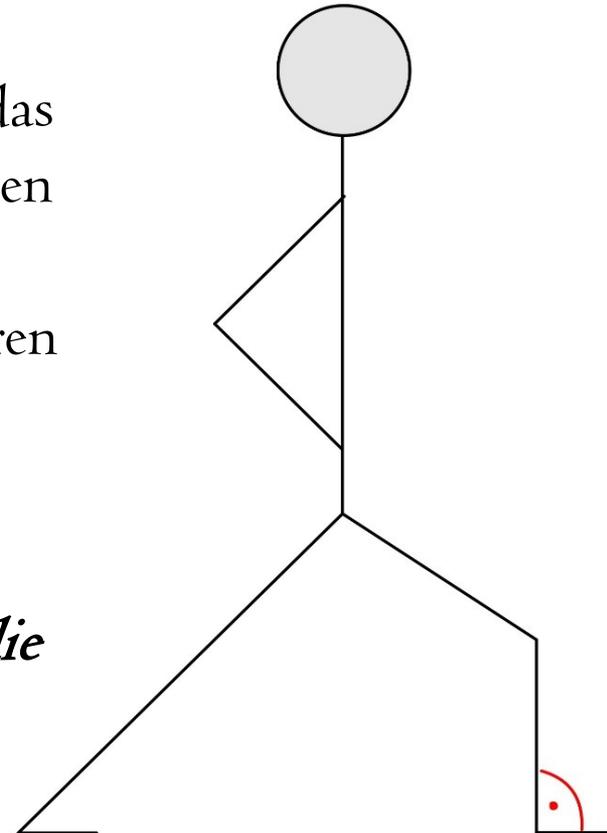
- 10 Minuten locker aus laufen
- Wichtig nicht abrupt anhalten → ausgehen
- Nach dem Auslaufen, können und sollten Dehnübungen ausgeführt werden

## Dehnübungen:

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

## Dehnübungen:

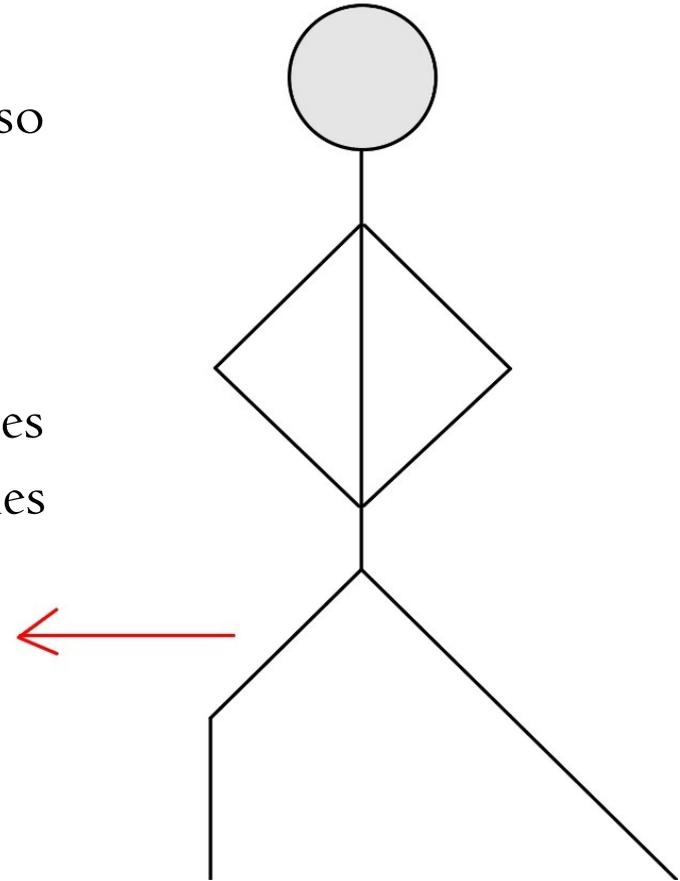
- Ausfallschritte:
  - Großen Schritt nach Vorne setzen, das vordere Bein beugen und so tief gehen bis die Dehnung zu spüren ist
  - Dehnung sollte in der Wade zu spüren sein
  
- *Wichtig: das Knie darf nicht über die Fußspitze gehen*  
→ *größeren Schritt machen*





## Dehnübungen:

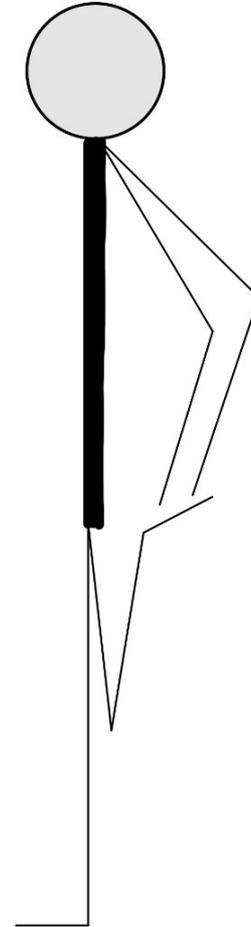
- Seitlicher Ausfallschritte:
  - Großen Schritt zur Seite und Bein so weit beugen bis eine Dehnung zu spüren ist, das andere Bein bleibt gestreckt
  - Dehnung sollte an der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines zu spüren sein
- *Wichtig: Kniee nicht über die Fußspitze, Füße parallel halten*





## 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*

