Trainingsplan AK14+

Suche dir eine Treppe

Einlaufen 5 Minuten (kann auch direkt der Weg zur Treppe eingelaufen werden)

Dehnen mindestens 10 Übungen (mach dir dabei ruhig die Treppe zu Nutze)

Lauf ABC an der Treppe:

- Normales Hochlaufen (vorwärts, seitlich)
- Skippings (vorwärts, seitlich)
- Kniehebelauf (vorwärts, seitlich)
- Wechselsprünge
- Beidbeinsprünge
- Einbeinsprünge (rechts/links)

(führe zuerst jede Übung einfach durch und nehme dabei jede Stufe, in der zweiten Runde machst du die gleichen Übungen aber immer 2 Stufen hoch und eine wieder runter)

3x Laufe alle Stufen hoch (so schnell du kannst, lasse dabei keine Stufe aus)

3x Laufe alle Stufen hoch (so schnell du kannst, nimm dieses Mal immer zwei Stufen auf einmal)

2x Laufe alle Stufen hoch (bei jeder neuen Stufe einen Kontakt mehr d.h. erste Stufe= ein Kontakt, zweite Stufe= zwei Kontakte …. Bis mindestens zur zehnten Stufe)

Auslaufen 5-10 Minuten

Genießt die Adventszeit, bleibt motiviert und viel Spaß mit den neuen Trainingsplänen!