

Trainingsplan für Bernd Marl

Erstellt am: 19.04.2019 von: Bernd Marl

Tag: 1 Seite: 1

Planname: Aufwärmübungen für Läufer

Beschreibung: Hier findest du die Übungen als Video auf YouTube:

<https://youtu.be/iPx2F3yyU0U>

**Training
mit
Verstand.**

Aufwärmübung vor dem Laufen 1

1



2 Sätze 10 Wdh.

-Aus dem Stand ein Bein anziehen und danach den Unterschenkel nach innen und nach außen bewegen. Dabei soll eine Innen- sowie Außenrotation des Oberschenkels stattfinden.

Anmerkung:

Aufwärmübung vor dem Laufen 3

2



2 Sätze 10 Wdh.

-Aus dem Stand ein Bein anziehen, danach mit der gegenüberliegenden Hand zum Knie greifen und im Anschluss Knie und Handfläche ineinander drücken.

Anmerkung:

Aufwärmübung vor dem Laufen 4

3



2 Sätze 10 Wdh.

-

Anmerkung:

Aufwärmübung vor dem Laufen 5

4



2 Sätze 10 Wdh.

-Aus der Grätsche den Oberkörper zur linken Seite bringen, dabei das rechte Bein strecken und diese Position kurz halten. Anschließend die Seite wechseln und dabei versuchen, das Gesäß so tief wie möglich zu halten.

Anmerkung:

Aufwärmübung vor dem Laufen 2

5



2 Sätze 10 Wdh.

-Aus dem Vierfüßlerstand, die Beine abwechselnd strecken bis eine leichte Dehnung in der Wade spürbar ist.

Anmerkung: