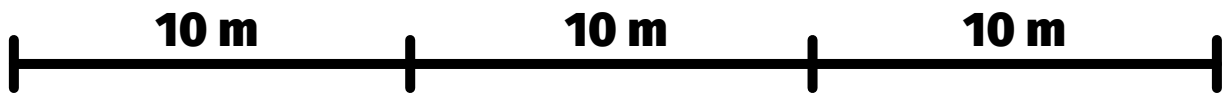


Turnen@Home

Lauf-Workout



Warm-up

- Fußgelenke warm machen (Fußgelenksarbeit mit Knie hochziehen) **1**
- Fußgelenke abrollen (vorwärts und rückwärts)

Übungen:

- kleine, schnelle Skipping (3 Runden) **2**
- mittelgroße, schnelle Skippings (3 Runden) **3**
- einbeinige Skippings (ein Bein hochziehen, das andere Bein nach vorne kicken, 2 Runden je Seite)
- Kniehebelauf (3 Runden) **4**
- Anfersen (3 Runden) **5**
- Hopslerlauf (3 Runden) **6**
- Steigerungsläufe (in jeder Zone schneller werden, 3 Runden) **7**