

Zeit
ca.50min

Lauftraining - Lauftechnik

15min Warm-up:
2km Einjoggen

25min 1.Block:
1km Joggen - währenddessen
2x20m Hopselauf
2x20m Anfersen
2x20m Kniehebelauf

2.Block: (Jede Übung ca.25m und nach der Übung immer zum Start zurück joggen)

1 - Fußgelenksarbeit (auf der Stelle mit Schritten anfangen, in kleine Schritte nach vorne übergehen bis zum normalen Joggen)

2 - Kontaktsprünge

3 - Fersengang/ -lauf

4 - Lauf auf den Fußballen

5 - Skippings (kleine Schritte so schnell wie es geht)

10min Abschluss:
4xca.2min Joggen, dazwischen
1 - 20 Hampelmänner
2 - 20m DuckWalk (Entengang, tief in der Hocke)
3 - 20 Ausfallschritte

Ausdehnen