

# Stundenablauf:

Ca. 5 Min Theorie:

- Kraft im Ausdauersport

Ca. 5 Min Aufwärmen:

- 2Runden auf der Aschenbahn laufen mit verschiedenen Übungen

Ca.25-30 Min Kräftigung- und Stabilisationsübungen:

- Übungsabfolge:

1.Übung - Hintere Unterschenkelmuskulatur (M. triceps surae)

5.Übung – Vordere Hüftmuskulatur (M. iliopsoas)

2.Übung - Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)

3.Übung - Langer Schenkelanzieher (M. adductor longus)

4.Übung - Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

6.Übung - Langer Rückenstrecker (M. erector spinae)

7.Übung - gesamte Rumpfmuskulatur

8.Übung - Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

9.Übung - Schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)

10.Übung – Gesamte Bauchmuskulatur