

# Beintraining für Zuhause - 3 Durchgänge

## 1. Treppenlauf – Erwärmung 1min



(A) Treppe hoch joggen



(B) Treppe runter joggen

## 2. Kniehebelauf – Erwärmung 1min



(A) Linkes Knie schnell auf Brusthöhe bringen, rechten Arm gleichzeitig heben.



(B) Spiegelverkehrt wiederholen In dynamischen Bewegungen hin und her wechseln.

### 3. Schnelle step-ups 30 Sek. danach 20 Sek. Pause



(A) Linken Vorderfuß auf die Stufe stellen, der rechte Fuß ist auf dem Boden. Rechten Arm heben.



(B) Abstoßen, rechten Fuß hoch, linken runter. Fließend wechseln, die Arme schwingen mit.

### 4. Stufen – Sprünge 30 Sek. danach 20 Sek. Pause



(A) Hüftbreit vor der Treppe aufstellen. Leicht in die Knie gehen, Oberkörper nach vorn beugen, Arme nach hinten strecken.



(B) Kraftvoll abdrücken und auf eine Stufe springen. Arme dabei nach vorne schwingen, anwinkeln

## 5. Wadenheben 30 Sek. danach 20 Sek. Pause



(A) Auf den Fußballen am Rand einer Stufe stehen. Hände an die Hüfte. Vorsichtig beide Fersen senken.



(B) Nach oben drücken, bis du komplett auf den Zehenspitzen stehst. Langsam zu A.

## 6. Ausfallschritte 30 Sek. danach 20 Sek. Pause



(A) Aufrecht und etwa Hüftbreit stehen. Brust raus, der Blick ist nach vorn gerichtet.



(B) Mit links einen tiefen Ausfallschritt machen. Zurück zu A, danach das Ganze mit rechts.