**Training 3:**

1. **Aufwärmprogramm: 30 Minuten laufen/joggen/walken nach eigenem Tempo**

2. **Kraftübung: Walking Lunge (gehender Ausfallschritt)**

   **Wie wird die Übung gemacht?**
   Aus dem Stand macht ihr mit dem Bein eurer Wahl einen Ausfallschritt nach vorne. Das Knie vom hinteren Bein soll bis kurz über den Boden sein. Dann drückt euch wieder nach oben und macht mit dem hinteren Bein ebenfalls den Schritt nach vorne. So spaziert ihr Schritt für Schritt nach vorne. Der Rücken soll während der ganzen Bewegung gerade sein.

   **Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?**
   Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur

3. **Dehnübung:**
   **Beinaußenrotation im Stand:**
   **1 Minute / Seite**

   **Wie wird die Übung gemacht?**
   Fester Stand. Ein Bein mit der Fußinnenseite auf eine hohe Barriere ablegen (Höhe nach Dehnungsgrad selbst wählen) und strecken. Der Fuß zeigt nach vorne und der Rücken bleibt gerade.

   **Welche Muskulatur wird beansprucht?**
   Beinmuskulatur sowie Gelenke im Bein