

Training 8:

1. **Aufwärmprogramm:** So viele Wiederholungen pro Übung + Seite bis keine saubere Wiederholung mehr möglich ist
 - **Bodyweight Squats**
 - **Pulse Squats**
 - **Ass to grass Squats**
 - **Side to Side Squats**
 - **Squats + Wadenheben:** bei der Aufwärtsbewegung Fersen anheben
 - **Einbeiniger Squat mit Festhalten:** Stand seitlich zu einem Sessel + festhalten, d. Bein beim Sessel nach vorne strecken + über d. Boden halten, mit geradem Oberkörper tiefer kommen (Knie vom Standbein zeigt ganz leicht nach außen, Gewicht ist auf der Ferse)
2. **Kraftübung: Weighted Sumo Squat /Sumo Squat:** ein Satz mit Gewicht, nächster Satz ohne Gewicht, immer im Wechsel. So lange bis keine saubere Wiederholung mehr möglich ist. 3 Sätze/Übung, 1 Minute Pause dazwischen

Wie wird die Übung gemacht?

Stand mit weit auseinander stehenden Beinen, Zehenspitzen + Knie nach außen drehen. Eine Hantel (oder anderes Gewicht) mit beiden Händen fassen + zwischen den Beinen runterhängen lassen oder nach oben zum Brustkorb ziehen (oder abwechseln). Arme sind fest + Oberkörper aufrecht. Beim nach unten gehen einatmen, ausatmen beim hochkommen



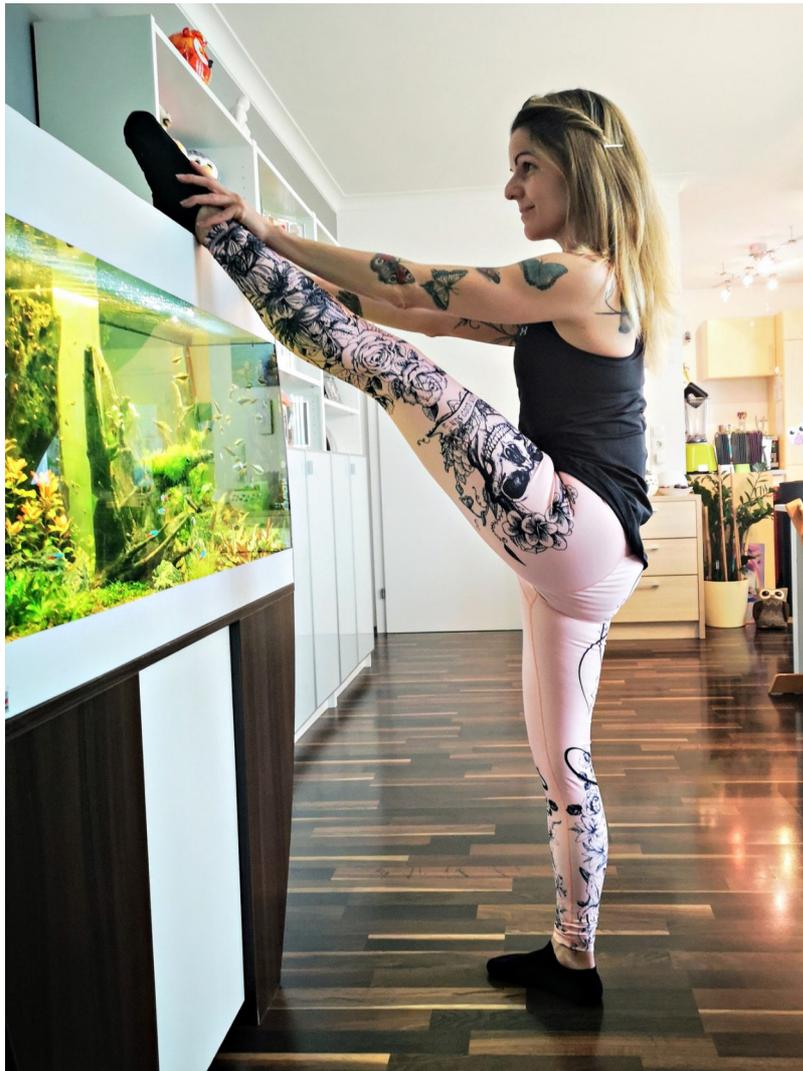
Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Quadrizeps, Gluteus, Adduktoren, Soleus

3. **Dehnübung: Beindehnung „Hamstrings“ im Stehen:** 1 Minute/Seite

Wie wird die Übung gemacht?

Stehend hebt man ein Bein und legt den Fuß auf eine Erhöhung der eigenen Wahl ab (es darf anständig ziehen aber nicht schmerzen). Die Schultern sind parallel zu den Hüften ausgerichtet. Das Standbein ist minimal gebeugt + die ganze Beinmuskulatur arbeitet. Oberkörper ist aufgerichtet.



Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Gesamte Beinrück- und Innenseite, Gluteus