

Training 10:

1. **Aufwärmprogramm:** 4 Runden/ 60 Sekunden Pause zwischen d. Runden

- 30 Sec. High Knee Running
- 20x Hip Bridges
- 20x Squat Jumps
- 20x Plank Shoulder Taps
- 20x Triceps Push-Ups
- 20x Mountain Climbers
- 20 Burpees

2. **Kraftübung: Abduktoren Heben** 30 Wdh.pro Seite/4 Sätze

Wie wird die Übung gemacht?

Seitenlage: Körper entweder hoch auf Unterarm gestützt oder abgelegt (Kopf auf unterem Arm ablegen). Das oben liegende Bein ausstrecken + so weit wie möglich hochziehen + kontrolliert wieder absenken. Lustiger ist das Ganze mit Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken 😊



3. **Kraftübung: Adduktoren Heben:** 30 Wdh.pro Seite/4 Sätze

Wie wird die Übung gemacht?

Seitenlage beibehalten aber nun das obere Bein angewinkelt vor dem Körper ablegen und das untere Bein so weit wie möglich anheben + senken. Gewichtsmanschetten können drauf bleiben ;-)



4. **Dehnübung: Gluteus Dehnung** 1 Minute pro Seite / 2 Durchgänge

Wie wird die Übung gemacht?

Mit leicht angewinkelten Beinen sitzen, dann einen Fuß auf den anderen Oberschenkel legen + das untere Bein weiter zum Körper bringen bis eine anständige Dehnung zu spüren ist. Man kann auch mit dem Gluteus weiter zum Bein rutschen. Die Variante aussuchen wo man in eine schöne Dehnung kommt.

