





# Trainingsplan

Dehnen - Unterkörper			Gewicht
	<b>Dehnen Beinrückseite im liegen</b>	Beine(1)	
	<i>Rückenlage auf dem Boden</i>	1. Satz	10 Sek.
	<i>Bein senkrecht aufstellen</i>	2. Satz	10 Sek.
	<i>Bein mit Händen umschließen &amp; zum Körper ziehen</i>	Pause	5 Sek.
	<b>Oberschenkel dehnen im Stehen</b>	Beine(2)	
	<i>Aufrechter Stand</i>	1. Satz	10 Sek.
	<i>Hand an das unterste Ende des Schienbeines</i>	2. Satz	10 Sek.
	<i>Ferse zum Gesäß ziehen</i> <i>Knie zusammendrücken</i> <i>Hüfte nach vorne schieben</i>	Pause	5 Sek.
	<b>Leiste</b>	Beine(3)	
	<i>Setze dich auf den Boden</i>	1. Satz	10 Sek.
	<i>Beine beugen &amp; Fußsohle an Fußsohle</i>	2. Satz	10 Sek.
	<i>Knie zeigen nach außen</i> <i>Greife mit deinen Händen um deine Füße</i> <i>Hände zu den Füßen ziehen</i>	Pause	5 Sek.
	<b>Wade dehnen</b>	Beine(4)	
	<i>Gebeugter Stand ein Bein an der Fußspitze greifen</i>	1. Satz	10 Sek.
	<i>Bein auf Ferse abstellen und Bein durchstrecken</i>	2. Satz	10 Sek.
	<i>Anderes Bein leicht beugen</i> <i>Fußspitze nach hinten zum Körper ziehen</i> <i>Mit Händen mithelfen</i>	Pause	5 Sek.

