





# Trainingsplan

Dehnen - Unterkörper			Gewicht
	<b>Dehnung der Oberschenkelrückseite</b>	<b>Beine(1)</b>	
	<i>Aufrechter Stand, Beine gestreckt            Körper so weit wie es geht nach vorne beugen            Mit Händen den Boden berühren</i>	1. Satz	10 Sek.
		2. Satz	10 Sek.
		Pause	5 Sek.
	<b>Oberschenkel und Po dehnen</b>	<b>Beine(2)</b>	
	<i>Aufrechter Stand, ein Bein angewinkelt nach oben            UmschlieÙe mit deinen Händen das Schienbein</i>	1. Satz	10 Sek.
		2. Satz	10 Sek.
		Pause	5 Sek.
	<b>Beine dehnen innen</b>	<b>Beine(3)</b>	
	<i>Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen            Möglichst tief mit Körper zum Boden            Rücken gerade</i>	1. Satz	10 Sek.
		2. Satz	10 Sek.
		Pause	5 Sek.
	<b>Wade dehnen</b>	<b>Beine(4)</b>	
	<i>Gebeugter Stand ein Bein an der Fußspitze greifen            Bein auf Ferse abstellen und Bein durchstrecken            Anderes Bein leicht beugen            Fußspitze nach hinten zum Körper ziehen            Mit Händen mithelfen</i>	1. Satz	10 Sek.
		2. Satz	10 Sek.
		Pause	5 Sek.

