**Stabilisationstraining**

 

3x30 Wiederholungen 1min linke Seite, 1min rechte Seite

Bei Bedarf Beine anheben

 

1min linke Seite, 1min rechte Seite 1min linke Seite, 1min rechte Seite

Bei Bedarf mit Beinen leicht wippen

 

Rechts,Mitte,Links,Mitte…, 3x30 1min rechtes Bein,1min linkes Bein

Achtung: Fast bis zum Boden!

Zusätzliche Übungen

* Sprinttraining mit Boden antippen: 10m Strecke, 10x jeden Punkt berühren
* Liegestütz: eng, normal, weit 3x10/10/10
* Sprungübungen: Sehr tief beugen, explosiv in die Höhe (und nach vorne) und dabei Arme strecken, 3x30