

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



KRAFT BEINE

ÜBUNG 1: SPLIT SQUATS



Beschreibung:

Start in leichter Schrittstellung; vorderer Fuß satter Sohlenstand; hinterer Fuß auf Zehenspitzen; gerader Rücken; Aus dieser Position erfolgt ein Absetzen in die Hocke, bis das hintere Knie ganz leicht den Boden berührt. Daraufhin folgt das Hochdrücken in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 Serien à 25 Wiederholungen pro Seite

ÜBUNG 2: SINGLE LEG DEADLIFTS



Beschreibung:

Startposition ist der aufrechte einbeinige Stand; Gewicht auf einem Fuß; Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebracht und gleichzeitig wird das „Schwungbein“ nach hinten oben geführt. Die Endposition sieht aus wie eine Standwaage. Dabei bleibt die Hüfte parallel zum Boden. Anschließend erfolgt ein Aufrichten in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 Serien à 25 Wiederholungen pro Seite

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



ÜBUNG 3: STEP UPS



Beschreibung:

Du stellst dich hinter eine Erhöhung von etwa 20-30 Zentimetern. Beide Zehenspitzen sollten vertikal in einer Linie mit der Aufstiegsseite sein. Du platzierst einen Fuß mit einem satten Sohlenstand auf der Erhöhung. Aus dieser Position drückst du dich kontrolliert über das vordere Bein nach oben auf die Erhöhung. Versuche die Bewegung mit so wenig Schwung wie möglich zu machen. Aus dieser Position senkst du deinen Körper kontrolliert wieder in die Ausgangsposition nach unten zurück. Versuche sowohl während des Hochsteigens als auch während des Hinabsteigens eine neutrale und stabile Beinachse zu behalten.

Wiederholungen: 3 Serien à 25 Steps pro Seite