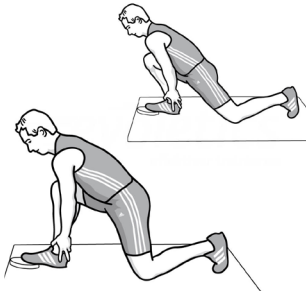


## Ergänzendes Training für Ausdauersportler

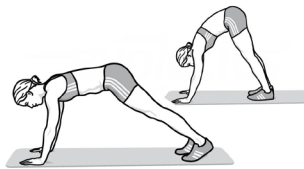
Mit zunehmendem Trainingspensum erhöhen sich auch die Anforderungen an den Bewegungsapparat. Dies gilt sowohl für den erfahrenen Läufer als auch für den Einsteiger. Daher sollte das Training regelmäßig durch spezifische Übungen ergänzt werden.

Für diesen Plan bekommst Du 25 Punkte.  
Trage sie Dir auf [www.trainingsplatz24.de/mein-bereich](http://www.trainingsplatz24.de/mein-bereich) ein.

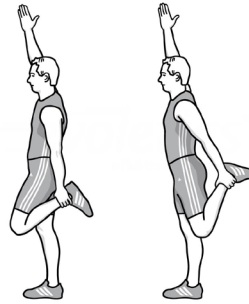
### Bewegungsvorbereitung



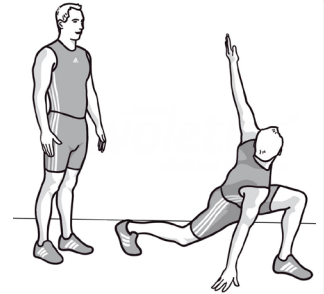
Wdh: 8 je Seite Sätze: 2



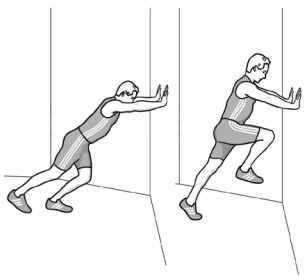
Wdh: 6 Sätze: 2



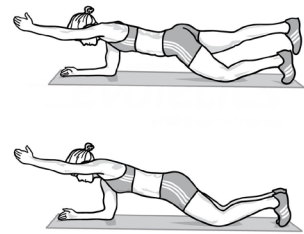
Wdh: 8 je Seite Sätze: 2



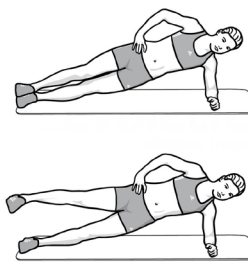
Wdh: 6 je Seite Sätze: 2



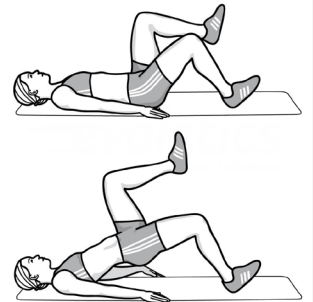
Wdh: 6 je Seite Sätze: 2



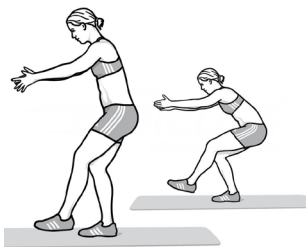
Wdh: 6 je Seite Sätze: 2



20 sec je Seite Sätze: 2



Wdh: 8 je Seite Sätze: 2



Wdh: 4 je Seite Sätze: 2

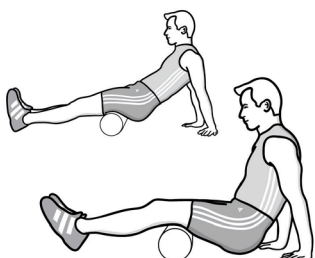


Erfahre wie fit Du bist und wo Deine persönlichen Bewegungspotentiale liegen.

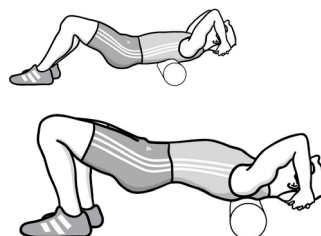
[www.trainingsplatz24.de/selbsttest](http://www.trainingsplatz24.de/selbsttest)



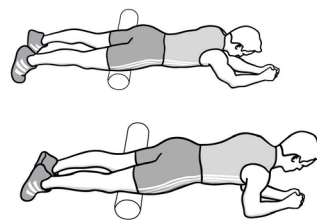
### Regeneration und Erholung



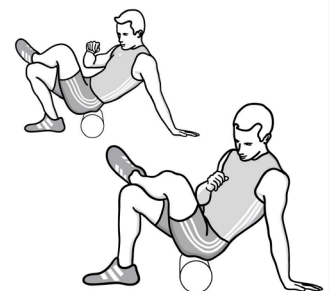
20-30 sec ein- /beidseitig



20-30 sec



20-30 sec ein- /beidseitig



20-30 sec je Seite