

semover Treppentraining ABC

BEGINNER: ⌚ 20min | **ATHLETE:** ⌚ 30min | **EXPERT:** ⌚ 45 min

«Treppenlänge: > 15 Tritte»



WARM-UP: 10min locker einlaufen, Übungen aus Kraftausdauervideo



INTENSITÄT: Tempo, Länge der Treppe (selber variieren)

1. 5x **hochlaufen** und runter
2. 5x **hochrennen** und runter
3. 3x **squat + walk** und **runter normal**
4. 3x **sumowalk** mit **Waden heben**
5. 5x **hochrennen** und jeden Tritt nehmen rückwärts runter jeden Tritt nehmen
6. 5x **rückwärts hochlaufen** und rückwärts runter jeden Tritt nehmen
7. 5x **cross over hochlaufen** und wieder normal runter
8. 3x **lateral laufen** (seitlich) links
9. 3x **lateral laufen** (seitlich) rechts
10. 4x **2 hoch 1 runter** und oben normal runter
11. 3x **jeden zweiten** Tritt nehmen
12. 3x **Grätschsprünge**
13. 2x 30 Sekunden **quivern + hochrennen**
14. 2x **squatjumps**
15. 2x **einbeinig links** normal runter
16. 2x **einbeinig rechts** normal runter
17. 2 x 30 Sekunden **skipping** + hochrennen
18. 2x 30 Sekunden **Wechselsprünge** + hochrennen
19. 3x **jeden 3 Tritt** nehmen
20. 1 min **mountainclimb**



LAUF ABC (VERBESSERUNG DER TECHNIK)



BEI FRAGEN? www.semover.com



COOL DOWN: 10min locker dehnen



semover
samuel caderas