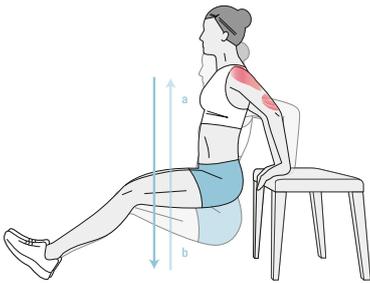


## #BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN

# KRAFTÜBUNGEN FÜR LÄUFER: OBERKÖRPER

Je 3 Sätze à 8 – 12 Wiederholungen.  
60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

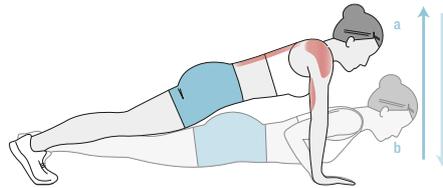
### DIPS



- a** Stell dich mit dem Rücken zum Stuhl vor die Sitzfläche und gehe in die Hocke. Stütze dich dabei mit den Händen auf der Sitzfläche ab, Finger zeigen nach vorne. Laufe nun mit den Füßen etwas nach vorne, sodass deine Beine noch angewinkelt (leichter) oder ganz ausgestreckt (schwerer) sind.
- b** Lasse nun deinen Po parallel zu den Stuhlbeinen langsam so weit nach unten ab, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Drücke dich dann aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

**Wichtig:** die Ellenbogen bleiben immer parallel zueinander und die Arme dicht am Oberkörper.

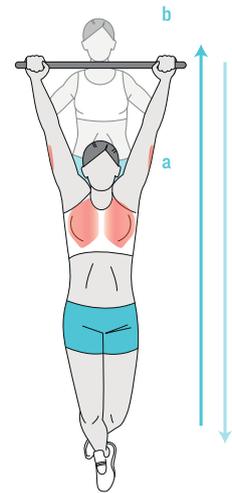
### LIEGESTÜTZE (PUSH-UPS)



- a** Gehe in die Planke: Hände unter den Schultern, Füße auf den Zehenspitzen, dein Körper ist vollständig angespannt und bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie.
- b** Senke deinen Körper langsam ab. So weit, bis dein Brustkorb kurz den Boden berührt. Ellenbogen zeigen die ganze Zeit nach hinten, nicht zur Seite. Nach dem Bodenkontakt, oder am dir tiefstmöglichen Punkt, drückst du dich wieder langsam nach oben.

**Tipp:** Leichter wird es, wenn du dich nicht auf den Füßen, sondern auf den Knien abstützt und den Push-up nicht mit dem ganzen Körpergewicht ausführst.

### KLIMMZÜGE



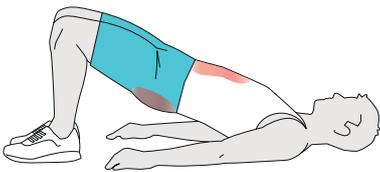
- a** Hänge dich an eine Klimmzugstange, die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, die Handrücken zeigen zu dir. Spanne den Körper an.
- b** Ziehe dich kontrolliert nach oben, im Anschluss gleitest du langsam und kontrolliert wieder nach unten.

**Tipp:** Leichter geht es mit dem Untergriff: Du umfasst die Stange von hinten und schaust auf deine Fingerspitzen. Je enger du greifst, desto leichter ist es.

## #BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN STABILITÄTS-WORKOUT FÜR LÄUFER: RUMPF UND RÜCKEN

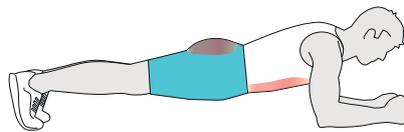
Zirkel mit je 3 Runden, Übungen jeweils 30 Sekunden halten.  
60 Sekunden Pause zwischen den Runden

### BECKENLIFT



Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben deinem Körper. Stelle beide Füße auf. Hebe dein Becken an, sodass Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Nach der Haltezeit langsam wieder Becken absetzen.

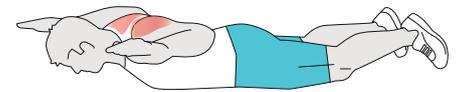
### UNTERARMSTÜTZ (PLANK)



Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen).

Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absinken.

### U-HALTE-ÜBUNG



Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine aus, die Füße sind auf die Zehen gestützt. Die Arme anheben, sodass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden.

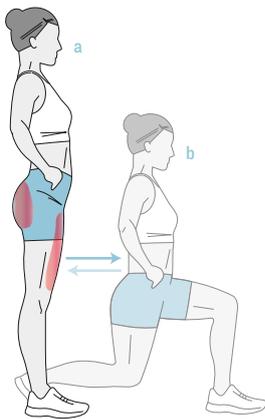
Nacken gerade lassen, Blick nach unten richten und Oberkörper nach oben vom Boden abheben, bis Spannung im unteren Rücken spürbar ist. Nach der Haltezeit langsam absinken.

**Tipp:** Wenn du auch die Beine vom Boden abhebst, wird die Übung schwerer.

## #BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN STABILITÄTS-WORKOUT FÜR LÄUFER: BEINE, PO UND WADEN

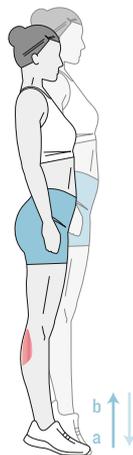
Je 3 Sätze à 8 – 12 Wiederholungen.  
60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

### AUSFALLSCHRITTE (LUNGES)



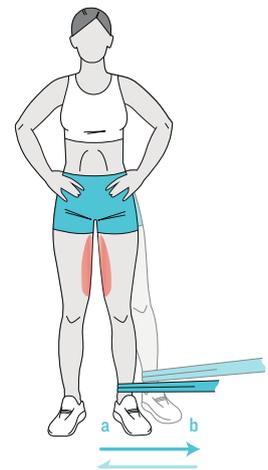
- a** Mache mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne.
- b** Senke den gesamten Körper gerade nach unten ab, sodass das Knie des rechten Beines gerade noch über dem Boden in der Luft ist. Achte darauf, dass das Knie des vorderen Beines bei der Abwärtsbewegung nicht über die Zehen nach vorne hinaus geht.
- c** Drücke dich nun wieder über das HINTERE Bein nach oben und mache den Schritt wieder zurück in den beidbeinigen Stand. Dann geht direkt das rechte Bein nach vorne.

### WADENWIPPEN



- a** Schulterbreiter Stand.
  - b** Drücke dich über den Fußballen nach oben, Fersen sind in der Luft.
  - c** Senke die Fersen wieder ab. Kurz vor Berühren des Bodens drückst du dich wieder nach oben.
- Tipp:** Schwerer wird es, wenn du dich dazu mit den Ballen an die Kante einer Stufe stellst (Rücken zum „Abgrund“, sodass die Fersen in der Luft hängen). Sie wird noch schwerer, wenn du die Übung an der Stufe einbeinig machst.

### ADDUKTOREN MIT THERABAND TRAINIEREN



- a** Binde ein Theraband um eine schmale Säule, Straßenlaterne oder Bettpfosten. Schlüpf mit einem Bein in die Schlaufe und mache einen großen Seitenschritt. Das Band ist nun auf Spannung und befindet sich auf Höhe des Knöchels. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt.
- b** Löse nun das Bein, das im Band steckt, vom Boden und gebe dem Zug des Bandes nach. Dann führe es wieder kontrolliert zurück zum Standbein, ohne den Fuß abzusetzen oder Spannung aus dem Band zu verlieren. Der Rest vom Körper bleibt stabil.