

Diese können an Ihrem lockeren Tag oder während einiger Ihrer Läufe nach dem Aufwärmen gemacht werden. Idealerweise laufen sie auf einer 5-10m-Strecke auf Rasen. Starten Sie die Übungen mit Gehen und wiederholen Sie sie 4 - 6 Mal, bevor Sie in ein Joggen (2 - 4 Wiederholungen) übergehen und enden Sie in einem schnellen Lauftempo (2 Wiederholungen). Zwischen den Wiederholungen machen Sie 15 Sekunden Pause.

**Bevor Sie mit den Übungen beginnen, führen Sie folgendes durch:**

[Toe Flicks](#)

Stellen Sie sich auf ein Bein und bewegen Sie den Fuß in der Luft schnell auf und ab.



**PO= Push Off**

Gehen Sie die Strecke, die Sie für Ihre Übungen nutzen, entlang und drücken Sie dabei bewusst Ihre Füße ab. Ihr Körper sollte gestreckt sein. Das Ziel dieser Übung ist, sich horizontal und nicht vertikal abzustößten. Sie möchten den Boden unter Ihren Füßens spüren.

**SL= Straight Leg Drive**

Dieses ist eine Erweiterung der Push-Off-Übung. Die Bewegung ist gleich, aber Sie müssen sich stark abstoßen, so dass Sie vorwärts springen. Dieses führt zu einer gestreckten Beinrückseite. Sie werden außerdem merken, dass Sie den Boden mit weniger Fußschritten abdecken.



[BK- Butt Kicks](#)

Diese Übung ist zur Unterstützung des ... und zum Training der Kniesehne. Wie der Name andeutet, versuchen Sie gerade Ihr Gesäß mit Ihrer Ferse zu treten. Während des schnellen Laufs liegt der Fokus auf der Anzahl der Tritte, nicht darauf wie schnell Sie die 10m zurücklegen.

