



## Das TCS Fitnessrun Training

### 1 Stretchen:

sanfte federnde Bewegungen

Dauer: 15 Sekunden

Pause: 5 Sekunden

Wiederholungen: 2

- 1 Leiste + Quadrizeps
    - Knie hinter Fußspitzen
    - Oberkörper aufrecht
  - 2 Beinstrecker
    - Knie zusammendrücken
    - Hüfte nach vorne schieben
    - am unteren Ende das Schienbein greifen (im Video nicht richtig, bitte besser machen)
  - 3 Außenseite
    - sicherer Stand
    - leicht in die Knie gehen
    - das zu dehnende Bein austrecken
  - 4 Rückseite
    - sicherer Stand
    - nach vorne lehnen
    - das zu dehnende Bein austrecken
  - 5 Bein-Innenseite
    - Knie hinter Fußspitzen
    - Oberkörper aufrichten
  - 6 Oberschenkel und Po
    - aufrechter Stand
    - Gewicht auf Fuß verteilen
- Gelenke aufwärmen:
- 7 - Arme kreisen
  - 8 - Fußgelenke kreisen

### 2 Laufen:

Während des Laufs könnt ihr kreativ werden. Ich habe zum Beispiel einen Baumstamm genutzt um Skippings und Liegestützen zu machen. Oder später eine Bank um den Trizeps zu trainieren.

Leichte Übungen

Dauer: 15 Sekunden

Pause: 5 Sekunden

Wiederholungen: 2

- 1 Sidesteps
  - Oberkörper aufrecht
  - leicht in die Knie gehen
  - Füße nur Schulterbreit zusammenziehen
  - Knie hinter die Fußspitzen
- 2 Kreuzlauf
  - Arme mitnehmen
- 3 Beine anziehen
  - Oberkörper aufrecht
  - Beine eng aneinander
- 4 Skippings
  - Oberkörper aufrecht
  - Gewicht auf Vorderfuß
- 5 Splitsteps
  - Oberkörper aufrecht
  - Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen
- 6 Antritt nach Sidesteps
  - schnelle Drehung

### 3 Anritte

Wiederholungen: 4 (2 pro Seite)

Pause: 20 Sekunden

- 1 Grundlinienduell
  - 3x rechts - 1x links
  - jedes Mal zur Mitte zurück
  - andere Seite
- 2 kurzen Ball /Stopp an-/ erlaufen
  - links - rechts - Mitte - vor
  - 1x Ausfallschritt / 1x Splitstep
  - andere Seite
- 3 Sternenlauf
  - wie im Video

#### 4 Aufschlag

Wiederholungen: 4 (jeweils 2 Sprünge)  
Pause: 20 Sekunden

Knie hinter den Fuß-Spitzen  
(: Landung abfedern)

- 1 Kängurusprung
  - Beine Schulterbreit
  - Oberkörper aufrecht halten
- 2 Strecksprung
  - Beine Schulterbreit
- 3 Serve and Volley
  - Absprung
  - auf dem linken Bein landen
  - schneller Antritt
  - Splitstep

5 Minuten auslaufen

#### 5 Cooldown (im Gehen):

Wiederholungen: 16 (8 pro Seite)

- 1 Oberschenkel-Innenseite
  - Bein angewinkelt anheben und nach außen drehen
  - andere Seite
- 2 Oberschenkel-Rückseite + Po
  - Bein ausgestreckt nach oben werfen
- 3 Ganzkörper-Streckung
  - auf die linke Zehenspitze stellen
  - mit dem rechten Arm nach oben greifen
  - andere Seite
- 4 Rücken
  - nach hinten Greifen
- 5 Körper-Rückseite
  - Hände zum Boden
  - Beine möglichst durchgestreckt lassen
  - im Wechsel leicht in den Knien
- 6 Brust
  - Arme hinter den Rücken werfen
  - gleichzeitig Brust nach vorne schieben
- 7 Beine ausschütteln (nicht im Video)

Duschen

Viel Spaß beim Trainieren!!!



