

Schnelle Taps mit kurzen Richtungsänderungen

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung:

Führe Sprints in beliebiger Richtung und unterschiedlicher Länge durch. Am jeweiligen Ende eines Sprints führe einige Taps (kleine Steps) auf der Stelle durch bevor der nächste Sprint absolviert wird (Bild 1).

