

Kurze Sprints vorwärts – langsam zurück

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung:

Führe kurze Sprints von etwa 3 Meter vorwärts aus und laufe langsam zur Ausgangsposition zurück (Bild 1).

