

Kurze Sprints rückwärts – langsam vorwärts

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung:

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

