

# Treppen-Training Teil 2

Warm up: 15-20 min kurz Einlaufen, ABC & Gymnastik

Zwischen den Übungen kannst du oben an der Treppe fünf Liegestütz und fünf Kniebeuge machen.

Für mehr Intensität, kannst du oben an der Treppen einen kurzen Sprint/Antritt absolvieren.

Viel Spaß beim Training!

1. Treppe hochlaufen (runter gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe 1\*mal
2. Treppe hochlaufen, rechts und links Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt) 1\*mal
3. Seitenwechsel, Übung wiederholen, Treppe hochlaufen, links und rechts Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
4. Treppe hochlaufen, rechts-links-rechts und li-re-li Fußaufsatz im Wechsel (Dreier-Kontakt) 1\*mal
5. Treppe seitlich hochlaufen, rechts und links Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt) 2\*mal
6. Treppe hochlaufen (alternativ: gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe 2\*mal
7. Treppe hochlaufen, je rechts und links Fußaufsatz im Wechsel, dabei je eine Stufe auslassen 2-6\*mal
8. Abschluss: 5-10 min kurz Auslaufen und Dehnen



[www.bt-la.de](http://www.bt-la.de)