

RUN STRONGER SAMPLE



FBSC RUN STRONGER Warmups korrigieren allgemeine Flexibilität, Mobilität und Kraft Dysbalancen. Die Warmups sollten VOR dem Lauf absolviert werden. **RUN STRONGER** ist perfekt für dich, wenn du häufig unter Schmerzen und Beschwerden im Zusammenhang mit Laufen/Joggen leidest. Solltest du nach diesem Sample weitermachen wollen, kannst du **RUN STRONGER** abonnieren und den Plan in der **TrueCoach App** auf dein Smartphone erhalten. Weiter Informationen zu den Mitgliedschaften und Trainingsplänen findest du [**HIER**](#).

Viel Spaß und bleib gesund 

Mark

| WARMUP 1 | WARMUP 2 | WARMUP 3 | WARMUP 4 |
|---|--|---|--|
| 2-3 Runden 8 Single Leg Calf Raises pro Bein 8 Reverse Lunges links 8 Reverse Lunges rechts 10 Groiners 10 Lemon squeezes | 7-10 minuten wiederholen: 10 Samson walking lunge 10 Bird Dogs, 5/Seite 5 Single Leg toe touches oder Single Leg Deadlifts pro Seite 10 Cossack Squats, 5/Seite | 4 Runden 12 Calf Raise (Beide Füße) 20s Side plank pro Seite 30s Bent leg hollow hold 10 Leg swings pro Bein | 3 Runden 20 lateral step overs, total 20 mountain climbers 4x10 Side Shuffles 30 Single Unders oder Sprünge |

Support 

Fragen oder Anmerkungen zu Übungen? Schreib mir eine Mail an info@fbsc.training!

www.fbsc.training