

# MINIBAND ÜBUNGEN FÜR LÄUFER: BEINE



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Squats vorwärts/seitwärts



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Powerwalk



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Kniehub



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: seitwärts wegführen



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: nach hinten wegführen



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Brücke



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Brücke erschwert



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan



# BEINE: Gesäss



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# BEINE: Abduktion



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan