

# MINIBAND ÜBUNGEN FÜR LÄUFER: RUMPF



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Plank vorwärts



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Plank seitwärts



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Plank rückwärts



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Climber



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Cycle



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Beine absenken



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# RUMPF: Rücken



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan