

# Stretching

## Statisches Stretching nach dem Ausdauertraining 1-2 Durchgänge absolvieren

Waden-  
muskulatur



10-15sec li/re



Oberschenkel  
**Vorderseite**



20sec li/re



Oberschenkel  
**Innenseite**



10-15sec



Gesäß  
Rückenstrecker



20sec li/re

Gesäß/Oberschenkel  
Rücken



10-15sec



Oberschenkel  
**Vorderseite**



20sec li/re



Oberschenkel  
**Rückseite**



20sec li/re



Oberschenkel **Innenseite** Gesäß  
Rückenstrecker



20sec li/re

Stretching

15sec li/re