

Termin	Fokus	Warm-Up	Lauftechnik / Laufstil	Laufkraft	Rumpfkraft	Cool-Down
1	Körperhaltung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben	Wahrnehmungsübung: Gehen mit der Vorstellung, eines Fadens nach oben vs. Gewicht nach unten Technikübung: Grundposition Mentale Haltung: „Ich richte mich auf und mache mich lang“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Waden
2	Körperhaltung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben	Technikübung: Grundposition Mentale Haltung: „Ich richte mich auf und mache mich lang“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Waden
3	Körperhaltung und Kopfhaltung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Kopf	Wahrnehmungsübung: Laufen mit Kinn oben, Blick auf Ziel oberhalb des Kopfes vs. Laufen mit Kinn und Blick nach unten Technikübung: Grundposition Mentale Haltung: „An meinem Kopf hängt ein Faden, der mich nach vorne oben zieht“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Waden
4	Körperhaltung und Kopfhaltung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Kopf	Technikübung: Grundposition Mentale Haltung: „An meinem Kopf hängt ein Faden, der mich nach vorne oben zieht“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Waden
5	Armarbeit	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Schulter	Wahrnehmungsübung: Gehen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten Laufen mit langen und kurzen Armen Technikübung: Methodische Reihe Armarbeit Mentale Anweisung: „Die Arme schwingen locker aus der Schulter	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Wade und vordere Oberschenkel
6	Armarbeit	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Schulter	Technikübung: Methodische Reihe Armarbeit Mentale Anweisung: „Die Arme schwingen locker aus der Schulter	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Wade und vordere Oberschenkel

7	Armarbeit	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Schulter	Technikübung: Minutenweises Laufen mit Armtrainern Mentale Haltung: „Meine Schultern sind locker und entspannt“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Wade und vordere Oberschenkel
8	Armarbeit	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Schulter	Technikübung: Minutenweises Laufen mit Armtrainern Mentale Haltung: „Meine Schultern sind locker und entspannt“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Wade und vordere Oberschenkel
9	Schrittfrequenz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Fuß- und Kniegelenke	Wahrnehmungsübung: Strecke mit möglichst vielen vs. möglichst wenigen Schritten zurücklegen Technikübung: Metronom-Übung und Gänsemarsch Mentale Haltung: „Die Arme sind meine Taktgeber.“	Parkbankübung	Unterarmstütz	Faszien-Massage und Stretching Wade und hintere Oberschenkel
10	Schrittfrequenz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Fuß- und Kniegelenke	Technikübung: Metronom-Übung und Gänsemarsch Mentale Haltung: „Die Arme sind meine Taktgeber.“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und hintere Oberschenkel
11	Schrittfrequenz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Fuß- und Kniegelenke	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und hintere Oberschenkel
12	Schrittfrequenz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit extra Fokus Fuß- und Kniegelenke	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und hintere Oberschenkel
13	Rumpfposition	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Wahrnehmungsübung: Laufen wie Orang-Utan vs. Laufen wie Flitzebogen Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und Rücken

14	Rumpfposition	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und Rücken
15	Rumpfspannung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Wahrnehmungsübung: Auf der Stelle springen mit und ohne Rumpfspannung Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen und Käsekästchen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“. „Ich hüpfte wie ein Hase.“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und Rücken
16	Rumpfspannung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen und Käsekästchen) Mentale Haltung: „Mein Fersen berühren mein Gesäß“. „Ich hüpfte wie ein Hase.“	Parkbankübung exz. Wadenheben	Unterarmstütz Vierfüßler	Faszien-Massage und Stretching Wade und Rücken
17	Hüftstreckung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Wahrnehmungsübung: Knie-Hüft-Achse Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen, Käsekästchen und Einbeinsprünge) Mentale H.: „Ich hebe meine Fersen. Ich hüpfte wie ein Hase. Ich springe wie eine Gazelle.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage und Stretching Wade, seitliche Oberschenkel und Hüftbeuger
18	Hüftstreckung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen, Käsekästchen und Einbeinsprünge) Mentale H.: „Ich hebe meine Fersen. Ich hüpfte wie ein Hase. Ich springe wie eine Gazelle.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage und Stretching Wade, seitliche Oberschenkel und Hüftbeuger
19	Fußaufsatz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Füße	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen, Käsekästchen und Einbeinsprünge) Mentale H.: „Ich hebe meine Fersen. Ich hüpfte wie ein Hase. Ich springe wie eine Gazelle.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage und Stretching Wade, seitliche Oberschenkel und Hüftbeuger
20	Fußaufsatz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Füße	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen, Käsekästchen und Einbeinsprünge) Mentale Haltung: „Ich hebe meine Fersen. Ich hüpfte wie ein Hase. Ich springe wie eine Gazelle.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage und Stretching Wade, seitliche Oberschenkel und Hüftbeuger

21	Wiederholung Armarbeit und Schrittfrequenz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Schultern, Füße und Knie	Technikübung: Partnerübung, Laufen mit Armtrainern und Metronom-Übung Mentale Haltung: „Ich laufe im Takt, den meine Arme vorgeben.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage nach Bedarf
22	Wiederholung Rumpfposition und Rumpfspannung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen, Käsekästchen und Einbeinsprünge in Varianten) Mentale Haltung: „Ich springe wie eine Feder.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage nach Bedarf
23	Wiederholung Hüftstreckung und Fußaufsatz	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit Fokus Hüfte und Füße	Technikübung: Lauf-ABC (Anfersen und „fliegende“ Einbeinsprünge) Mentale Haltung: „Ich hebe meine Fersen. Ich springe hoch und weit.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage nach Bedarf
24	Zusammenführung / Wiederholung Gesamtbewegung	Mobilisierungsroutine von unten nach oben mit allen extra Übungen	Technikübung: Gänsemarsch Mentale Haltung: „Wir laufen im gleichen Rhythmus.“	Parkbankübung exz. Wadenheben Seitstützhampelmann	Unterarmstütz Vierfüßler Krabbe	Faszien-Massage nach Bedarf