# Auslaufen & Dehnen

Locker auslaufen und die wichtigsten Muskelgruppen dehnen.

10 Min. | alle Stufen | #Cool-down

ONLINE ANSEHEN

## Beschreibung

Ablauf: 3 Minuten locker laufen, dann Waden, Oberschenkel, Hüfte, Schultern je 20 Sekunden dehnen.

Ziel: Regeneration nach dem Training.