

**Treppentraining** bietet vielfältige Möglichkeiten und gibt einen neuen Reiz fürs Herz-Kreislaufsystem. Es ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining für Ausdauer, Schnelligkeit und Sprungkraft und kann z.B. gut als Ersatz für ein kurzes Intervalltraining eingesetzt werden. Es bietet viel Abwechslung ins Wintertraining und kann selbst bei Dunkelheit an einer beleuchteten Treppe oder sogar drinnen durchgeführt werden.

Allgemein gilt auch fürs Treppentraining, bitte nur im aufgewärmten Zustand ausführen. Um Verletzungen vorzubeugen sollte immer die Qualität (saubere, dynamische Ausführung bei stabilem, aufgerichtetem Rumpf) vor Quantität stehen. Vorsicht ist bei Nässe geboten: hier ggf. wegen der Rutschgefahr lieber auf die Indoor-Variante ausweichen.

### Ablauf des Treppentrainings

- 1) 10 bis 15 Minuten Aufwärmen: Einlaufen, Gelenkmobilisation, ggf. 2-3 Steigerungsläufe
- 2) 10 bis 30 Minuten Treppenläufe/Treppenübungen (i.d.R. Vollgas rauf und locker runter)
- 3) 20 Minuten auslaufen, Stretching

### Trainingsmöglichkeiten:

#### 1) Schritt-/Laufkombinationen:

- Jede Stufe einzeln
- Jede zweite (dritte, ...) Stufe
- Seitlich
- Seitlich gekreuzt (Cross Over)
- Zwei Stufen hoch, eine Stufe runter, ...
- Rückwärts hoch (und runter)
- Weiter Ausfallschritt mit Kniebeuge
- Kombination: Aufgabe (z.B. 30Sek Skippings) mit anschließendem Sprint
- ...

#### 2) Sprünge:

- Beidbeinige Sprünge (Squat-Sprünge) jede Stufe
- Beidbeinige Sprünge zwei Stufen (drei Stufen, ...)
- Sumo-Sprünge
- Einbeinige Sprünge (beide Beine!)
- Wechselsprünge, Stepp-Upps, etc.
- Seitwärts Sprünge (Skater)
- ...

#### 3) Sonstiges:

- Stütz mit Beinbewegung (Mountain Climber, Bear Walk, etc.) an der Treppe
- Stütz mit Oberkörperübung („Liegestütz“, Dippes, etc.) an der Treppe
- ...