

Laufband Workout 3: Muskelaufbau – „Der Bergläufer“

Ziel: Beine und Gesäß gezielt stärken.

Dauer: 30–40 Minuten, 2–3x pro Woche

Warm-up: 5 Minuten Gehen (5 km/h, Steigung 1 %).

Hauptteil: Steigungs-Intervall:

1. 5 Minuten Joggen (6–7 km/h, Steigung 5 %).
2. 2 Minuten Gehen (6 km/h, flach).
3. 3 Minuten Laufen (8–10 km/h, Steigung 8 %).
4. 2 Minuten Gehen (Erholung).
5. Wiederhole diesen Zyklus 3 Mal.

Cool-down: 5 Minuten Gehen (flach).

Tipp: Die Kombination aus Steigung und Laufen ist ein echter Muskel-Booster. Du stärkst gezielt Beine, Gesäß und Rumpf – und das ganz ohne Gewichte. Perfekt, um Kraft und Ausdauer gleichzeitig aufzubauen.

Mehr Infos zum Workout auf dem Laufband und weitere Trainingspläne →

<https://www.kraftmahl.de/magazin/laufband-training-workouts>