

Kraftausdauer (2)








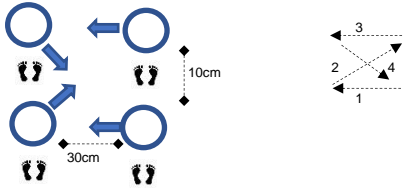
1) Kraftausdauer: Athletic Circuit (30/45'') mit 8 Stationen

Belastungsintervall: 30 sec Belastung – und 45 sec Pause (incl. Wechsel zur nächsten Station)

Alternativ: 45' Belastung und 45' Pause

Durchgänge: 3

Dauer: 8x 75'' = 10 min pro Durchgang → 3x 10' = 30'

<p>1) Kniebeuge mit Kettlebell</p>  <p>Kniebeugen mit 8kg-Kettlebell (vor der Brust halten)</p>	<p>2) Ausfallschritt seitlich mit Kettlebell</p>  <p>Seitliche Ausfallschritte mit 8kg-Kettlebell vor der Brust. Links, Zentral, Rechts</p>
<p>3) Marschieren gegen Widerstand</p>  <p>Auf der Stelle laufen mit Kniehub und Armeinsatz</p>	<p>4) Plank Tabs mit Hüft-Stabilisierung</p>  <p>Liegestützposition und abwechselnd linke / rechte Hand nach jedem Liegestütz kurz an die gegenüberliegende Schulter</p>
<p>5) Einbeinige Brücke mit wechselseitigem Beinziehen auf Medizinball</p>  <p>Rückwärtige Brücke wo immer 1 Bein auf dem Ball abliegt, während das andere Bein angezogen wird.</p>	<p>6) Medizinball Twist im Sitzen</p>  <p>Medizinball mit beiden Beinen ausgestreckt halten und von einer Seite zur anderen drehen.</p>
<p>7) Hürden-Steps seitlich mit Stabi</p>  <p>Seitlich über Minihürden/Koordinationsleiter laufen (2 Kontakte pro Zwischenfeld und 1 Kontakt außen (1'' halten). 3-4 Minihürden</p>	<p>8) Corner Jumps beidbeinig/einbeinig mit Stabilisierung</p>  <p>Start rechts unten und nach jeder Runde die Richtung wechseln</p>