

# Kraftausdauer (1)

## 1) Kraftausdauer: Athletic Circuit (30/45'') mit 12 Stationen

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

Alternativ: 45' Belastung und 45' Pause

**Durchgänge:** 2

**Dauer:** 12x 75'' = 15 min pro Durchgang → 2x 15' = 30'

<p><b>1) Medizinball seitlich gegen Wand</b></p>  <p>Medizinball seitlich gegen die Wand werfen und wieder fangen.</p>	<p><b>2) Kettlebell durch Beine und über Kopf schwingen</b></p>  <p>Seitliche Ausfallschritte mit 8kg-Kettlebell vor der Brust. Links, Zentral, Rechts</p>
<p><b>3) Plank Tabs mit Hüft-Stabilisierung</b></p>  <p>Liegestützposition und abwechselnd linke / rechte Hand nach jedem Liegestütz kurz an die gegenüberliegende Schulter</p>	<p><b>4) Liegestütze mit Medizinball</b></p>  <p>Liegestütze. Abwechselnd 1 Hand auf Boden und 1 Hand auf dem Medizinball</p>
<p><b>5) Medizinball auf den Boden werfen</b></p>  <p>Medizinball mit Wucht auf den Boden werfen, fangen und dann über den Kopf heben.</p>	<p><b>6) Ausfallschritt seitlich mit Kettlebell</b></p>  <p>Seitliche Ausfallschritte mit 8kg-Kettlebell vor der Brust. Links, Zentral, Rechts</p>
<p><b>7) Sprung aus dem Stand</b></p>  <p>Sprung aus dem Stand auf 50-60cm hohen Gegenstand (oder 3 Weichbodenmatten) mit Stabilisierung, sowie wieder herunter.</p>	<p><b>8) TRX (I)</b></p>  <p>In TRX ABS hängen und den Körper herziehen, sowie fallen.</p>
<p><b>9) Kettlebell vertikal heben</b></p>  <p>Breitbeiniger Stand mit 8kg-Kettlebell vor der Brust. Kniebeuge und aufrecht.</p>	<p><b>10) TRX (II)</b></p>  <p>Rücklage und die Beine stecken, sowie anziehen.</p>
<p><b>11) Kettlebell 1-armig heben</b></p>  <p>8kg-Kettlebell mit einer Hand vom Boden greifen und ausgesteckt über Kopf halten, sowie wieder auf den Boden.</p>	<p><b>12) TRX (III)</b></p>  <p>Liegestütz-Position und Beine stecken, sowie anziehen.</p>