

---

## **CROSS – CHECKLISTE**

### *Allgemeine Hinweise*

- Die Trainingsleitenden sind dafür besorgt, dass sie das Leistungsniveau ihrer Gruppe kennen und dementsprechend die Intensität der Trainingseinheiten abschätzen können.
- Bei stark abweichenden Leistungsniveaus der Teilnehmenden muss bereits vorgängig auf die Steigerung und Vereinfachung der einzelnen Übungen und Hindernisse eingegangen werden.
- Eine saubere und gründliche Instruktion der Bewegungsausführungen für die Trainingsteilnehmenden ist hinsichtlich der anschliessenden Belastungskurven ausserordentlich wichtig.
- Die Verantwortung über die Durchführbarkeit der einzelnen Übungen liegt bei den Teilnehmenden.
- Es ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden während den Pausenzeiten nicht zu stark auskühlen.
- Um Verletzungen zusätzlich vorzubeugen, ist angepasste Kleidung zu tragen. Besonders die Schuhe sind von grosser Wichtigkeit.
- Sobald während oder nach einer Bewegung Schmerzen auftreten, ist das Training sofort zu unterbrechen.

---

### *Intensität steigern*

- Übungsänderung der Pausenphasen (intensivere Übung einbauen).
- Zusatzgewichte an den Fussgelenken verwenden (zwingend mit leichten Gewichten beginnen).
- Laufstrecken verlängern (wenn die Möglichkeit vorhanden ist).

---

### *Vereinfachen*

- Tempo der Übungsausführungen verringern.
- Übungsalternativen anbieten.
- Pausenzeiten zwischen den einzelnen Einheiten verlängern (nicht zwischen den Übungen).