

---

## **WINTERFIT CROSS – HINDERNISPARCOURS**

### *Allgemeine Informationen zur Lektionsübersicht*

---

### **AUFWÄRMEN**

**10'**

- Herz-Kreislauf anregen
  - Muskeln aufwärmen
  - Muskeln anspannen/entspannen, stretchen und aktiv-dynamisch dehnen
  - Gelenke mobilisieren
- 

### **HAUPTTEIL – HINDERNISPARCOURS**

**40'**

#### *Hindernisparcours*

**20'–30'**

- 10 Stationen werden als Hindernisparcours in der Halle aufgestellt.
  - Es wird auf bestimmte Zeit oder / und bestimmte Anzahl an Durchgängen trainiert. (Die Dauer muss an die jeweilige Gruppe und die Zusammenstellung der Stationen angepasst werden.)
    - Variante 1 «Auf Zeit» (z. B. 1'/2'/3')
    - Variante 2 «Auf Umläufe» (z. B. 1/2/3 Durchgänge)
    - Variante 3 «Wettkampfformen»
      - Wer schafft am meisten Stationen auf Zeit?
      - Wer bewältigt den Parcours am schnellsten?
      - Massenstart
      - Verfolgung (1 Hindernis Abstand)
  - 5' für die Einrichtung der Stationen einrechnen
  - 3' für die Instruktion der Stationen einrechnen
  - 3' für das Abbauen der Stationen einrechnen
- 

#### *Ergänzung – Tabata*

**8'–16'**

- 4 Kraftübungen (in verschiedenen Intensitäten)
  - 20" Belastung / 10" Erholung
  - 4–8 Durchgänge ohne Erholung (1 Durchgang = alle 4 Übungen)
- 

### **ABSCHLUSS**

**10'–15'**

- Rituale, Spiele, Auslaufen, Entspannungstechniken etc.
  - Regeneration einleiten
-