

---

## **WINTERFIT CROSS – STAFETTE**

### *Allgemeine Informationen zur Lektionsübersicht*

---

### **AUFWÄRMEN**

**10'**

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

### **HAUPTTEIL**

**45'**

#### *Vorbereitungsübungen*

**25'**

- 12 Kraftübungen als Stationen (Circuit)
  - 40" Belastung / 40" Erholung
  - 4–8 Durchgänge (1 Durchgang = alle 12 Übungen)
  
  - 3' für die Einrichtung der Stationen einrechnen
  - 3' für die Instruktion der Stationen einrechnen
  - 3' für das Abbauen der Stationen einrechnen
- 

#### *Stafette*

**15'–20'**

- 8 Aufgaben als Ablauf (von Start bis Ziel)
  - Erholungszeit zwischen 30" und 90" wählen
  - 6–10 Durchgänge (1 Durchgang = alle 8 Aufgaben)
  - Die gesamte Trainingsgruppe wird in min. zwei etwa gleich starke Gruppen unterteilt.  
(Sofern genug Material vorhanden ist, können 3–4 Gruppen mit je 1 Stafetten-Bahn gebildet werden.)
  
  - Laufreihenfolge in den Gruppen variieren
  - Doppelläufe einbauen
  - Varianten einzelner Aufgaben einbauen
  - 3' für die Einrichtung der Stationen einrechnen (Die Materialangabe auf dem Kursblatt «Stafette» beinhaltet das Material zum Einrichten von 2 Stafetten-Bahnen.)
  - 2' für die Instruktion der Stationen einrechnen
  - 3' für das Abbauen der Stationen einrechnen
- 

### **ABSCHLUSS**

**10'–15'**

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