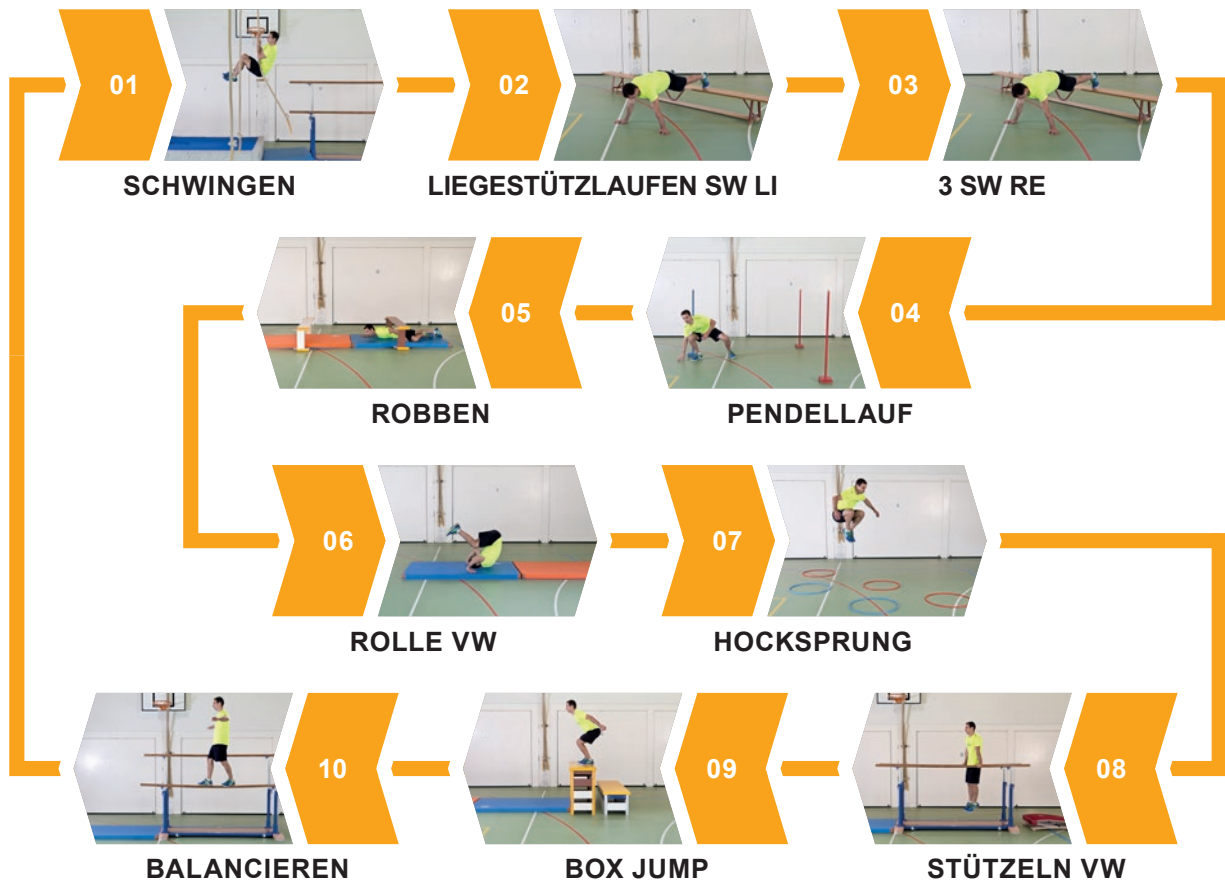


WOCHE 3

Hindernisparcours

Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 1× Seil, 1× 40er Matte 02 1× Bänkli 03 1× Bänkli 04 4× Malstab 05 3× Kastenelement, 3× Schulmatte
06 2× Schulmatte 07 7× Reif 08 1× Reutherbrett, 1× Barren
09 1× Kasten (zweiteilig), 1× Kasten (vierteilig) 10 1× Barren

Ergänzung – Tabata

20" Belastung / 10" Erholung, 4–8 Durchgänge



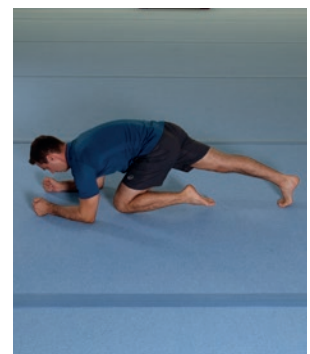
01 SQUAT



02 HOCKSTÜTZ



03 SPRUNG SW



04 MOUNTAIN CLIMBER

MATERIAL 01 1× Medizinball

WOCHE 3 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 SCHWINGEN



Übung Auf Barren stehend das Seil mit beiden Händen greifen. Anschliessend am Seil nach vorne schwingen und auf Matte springen.

Material 1× Seil, 1× 40er Matte

HINDERNIS 2 LIEGESTÜTZLAUFEN SW LI



Übung Im Stütz vorlings (Füsse auf Bänkli) sw nach links verschieben.

Material 1× Bänkli

HINDERNIS 3 LIEGESTÜTZLAUFEN SW RE



Übung Im Stütz vorlings (Füsse auf Bänkli) sw nach rechts verschieben.

Material 1× Bänkli

WOCHE 3 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 4 PENDELLAUF



Übung Von Malstab zu Malstab sw verschieben (min. 5 m Strecke).
Bei jedem Richtungswechsel Boden mit der Hand berühren.

Material 4× Malstab

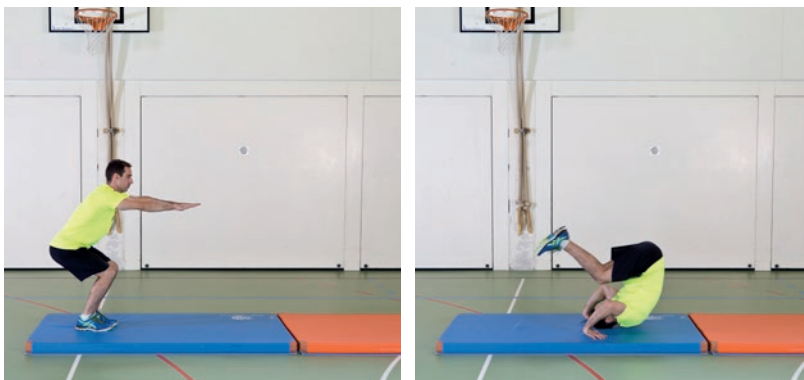
HINDERNIS 5 ROBBEN



Übung Liegend durch das erste Kastelement robben, anschliessend über das zweite springen und abschliessend durch das dritte robben.

Material 3× Kastelement, 3× Schulmatte

HINDERNIS 6 ROLLE VW



Übung Aus tiefer Position Rolle vw ausführen. (2 Wdh)

Material 2× Schulmatte

WOCHE 3 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig von einem Reif zum nächsten springen und dabei Knie anziehen.

Material 7× Reif

HINDERNIS 8 STÜTZELN VW



Übung Am Anfang des Barrens über Reuterbrett in Stütz springen. Anschliessend bis zum Ende durch den Barren stützeln.

Material 1× Reutherbrett, 1× Barren

HINDERNIS 9 BOX JUMP



Übung Schulterbreiter Stand. Mit tiefer Ausholbewegung auf ersten und direkt weiter auf zweiten Kasten springen.

Material 1× Kasten (zweiteilig), 1× Kasten (vierteilig)

WOCHE 3 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 BALANCIEREN



Übung Auf tiefem Barrenholm bis zum Ende des Barrens balancieren (zur Sicherheit einen Barrenholm höher stellen). Anschliessend Niedersprung auf Matte.

Material 1× Barren

WOCHE 3 TABATA

Squat mit Medizinball V1

#1



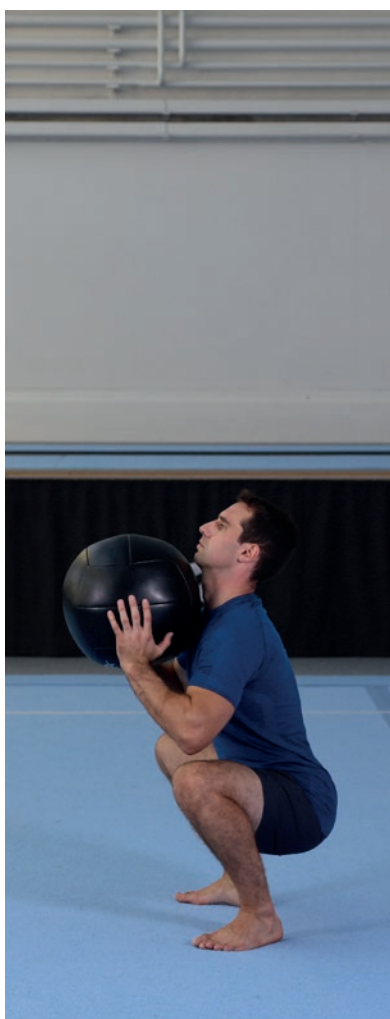
Übungsbeschreibung

Aus einer geraden und etwas breiteren Standposition (Füsse leicht nach aussen gedreht), mit einem Medizinball vor der Brust, den Körper tief absenken und wieder anheben. Der Kniewinkel soll deutlich unter 90 Grad sein, sodass eine möglichst grosse Bewegung ausgeführt werden kann. Während dem Absenken und Anheben verschiebt sich das Knie nur sehr wenig und darf maximal bis zu den Zehen nach vorne verschoben werden.

WOCHE 3 TABATA

Squat mit Medizinball V2

#1



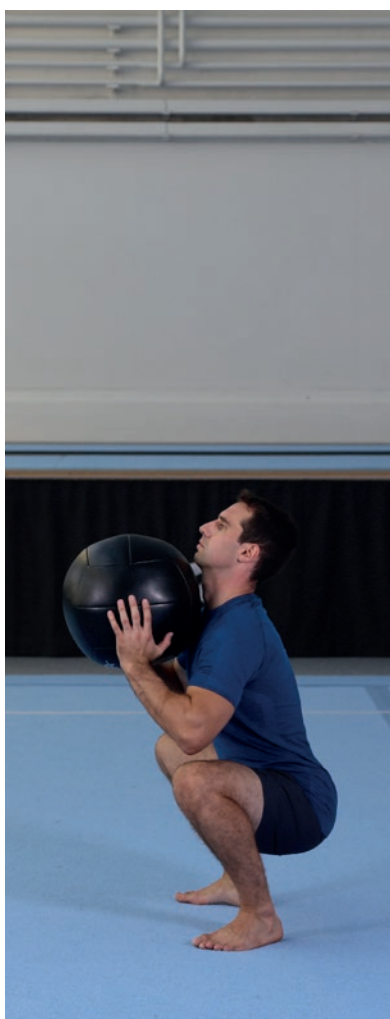
Übungsbeschreibung

Aus einer geraden und etwas breiteren Standposition (Füsse leicht nach aussen gedreht), mit einem Medizinball in Hochhalte, den Körper tief absenken und wieder anheben. Der Kniewinkel soll deutlich unter 90 Grad sein, sodass eine möglichst grosse Bewegung ausgeführt werden kann. Während dem Absenken und Anheben verschiebt sich das Knie nur sehr wenig und darf maximal bis zu den Zehen nach vorne verschoben werden. Die Arme führen den Medizinball während dem Absenken vor die Brust und während dem Anheben wieder zurück in die Hochhalte.

WOCHE 3 TABATA

Squat mit Medizinball V3

#1



Übungsbeschreibung

Aus einer geraden und etwas breiteren Standposition (Füsse leicht nach aussen gedreht), mit einem Medizinball in Hochhalte, den Körper tief absenken und wieder anheben. Der Kniewinkel soll deutlich unter 90 Grad sein, sodass eine möglichst grosse Bewegung ausgeführt werden kann. Während dem Absenken und Anheben verschiebt sich das Knie nur sehr wenig und darf maximal bis zu den Zehen nach vorne verschoben werden. Die Arme führen den Medizinball während dem Absenken vor die Brust und während dem Anheben wieder zurück in die Hochhalte, **wobei dieser mit maximaler Kraft nach oben geworfen und wieder gefangen wird.**

WOCHE 3 TABATA

#2

Hockstütz mit beinunterstützter Körperrotation



Übungsbeschreibung

Aus einer leicht angehockten Stützposition abwechselnd das linke und rechte Bein unter den Körper ziehen. Die dabei entstehende Rotation mit der Hüfte und dem Kopf aktiv mitgehen. Über die Schultern wird lediglich eine Gewichtsverlagerung gemacht, wobei immer beide Hände den Kontakt zum Boden behalten.

WOCHE 3 TABATA

#3

Sprung seitwärts



Übungsbeschreibung

Aus einer leicht gehockten Standposition schnellstmöglich seitwärts hin und her springen. Die Höhe der Sprünge ist gering, die Geschwindigkeit hingegen hoch zu halten. Während den Sprüngen ist die Hüfte stabil und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt.

WOCHE 3 TABATA

#4

Mountain climber



Übungsbeschreibung

Aus einem Unterarmstütz mit geschlossener Fussposition wird abwechslungsweise das linke und rechte Bein zum Kopf hin gezogen. Die Bewegung ist nur so schnell auszuführen, dass der Rumpf immer stabil gehalten werden kann.