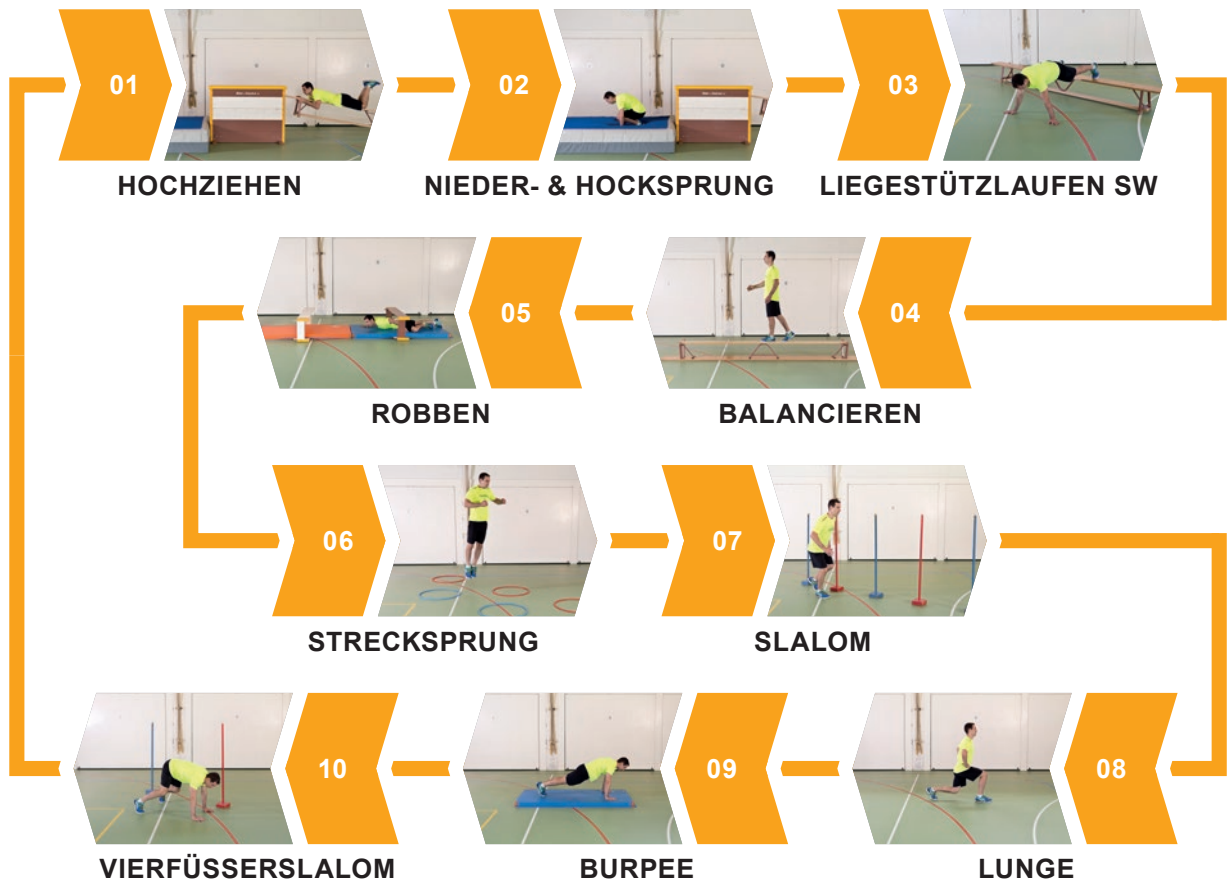


## WOCHE 11

### Hindernisparcours

Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



**MATERIAL** 01 1× Bänkli, 1× Kasten (fünfteilig) 02 2× 40er Matte 03 2× Bänkli 04 1× Bänkli 05 3× Kastenelement, 3× Schulmatte  
06 6× Reif 07 4× Malstab 08 2× Malstab 09 1× Schulmatte 10 4× Malstab

### Ergänzung – Tabata

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



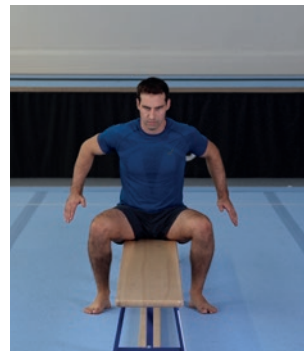
01 BURPEE



02 AUSFALLSCHRITT



03 GRÄTSCHSTAND

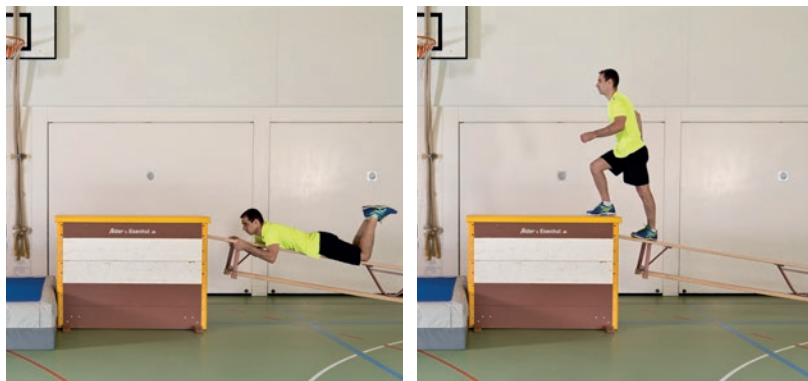


04 BÄNKLI JUMP

**MATERIAL** 04 1× Bänkli

## WOCHE 11 HINDERNISPARCOURS

### HINDERNIS 1 HOCHZIEHEN



**Übung** Sich in Bauchlage an Bänkli hochziehen. Anschliessend auf Kasten steigen.

**Material** 1× Bänkli, 1× Kasten (fünfteilig)

### HINDERNIS 2 NIEDER- & HOCKSPRUNG



**Übung** Niedersprung auf Matte. Direkt beidbeinig über die Matten springen und dabei Knie anziehen.

**Material** 2× 40er Matte

### HINDERNIS 3 LIEGESTÜTZLAUFEN SW

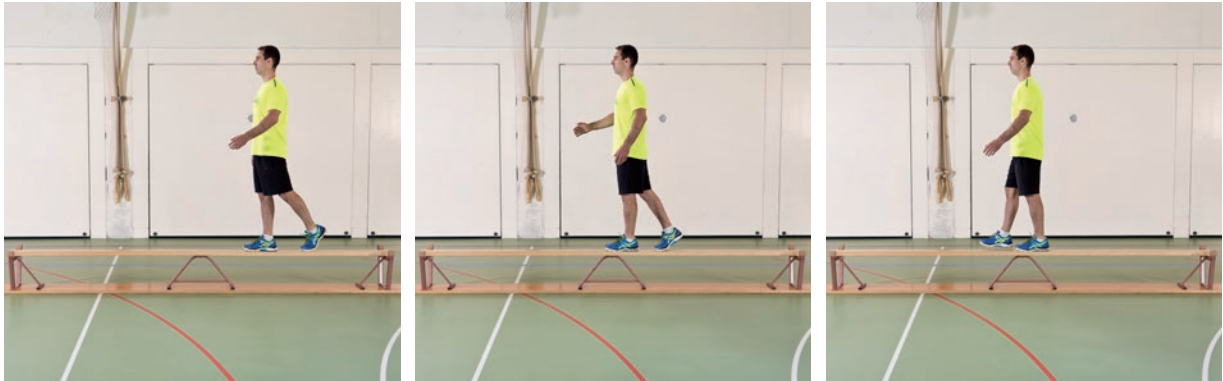


**Übung** Im Stütz vorlings (Füsse auf Bänkli) sw nach links und anschliessend nach rechts verschieben.

**Material** 2× Bänkli

## WOCHE 11 HINDERNISPARCOURS

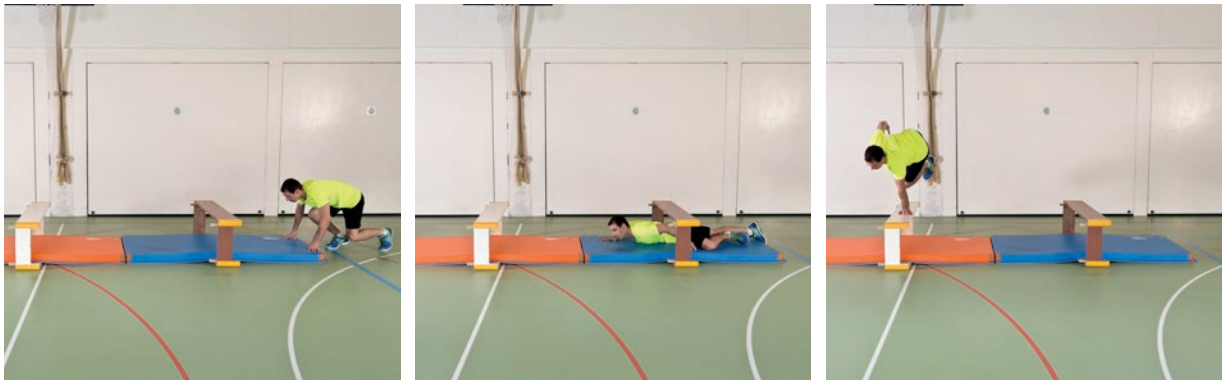
### HINDERNIS 4 BALANCIEREN



**Übung** Über Bänkli (schmale Seite oben) balancieren.

**Material** 1× Bänkli

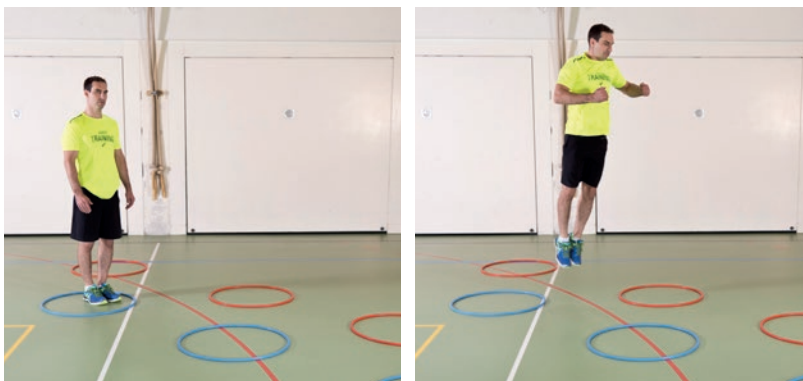
### HINDERNIS 5 ROBBEN



**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 STRECKSPRUNG



**Übung** Beidbeinig von einem Reif zum nächsten einen Streck sprung ausführen.

**Material** 6× Reif

## WOCHE 11 HINDERNISPARCOURS

### HINDERNIS 7 SLALOM



**Übung** Durch Malstäbe rennen (eng gesteckt).

**Material** 4× Malstab

### HINDERNIS 8 LUNGE



**Übung** Aus tiefem Ausfallschritt hochspringen und dabei die Fussstellung wechseln (vom Malstab bis Matte).

**Material** 2× Malstab

### HINDERNIS 9 BURPEE



**Übung** Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Strecksprung springen. Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition (Hindernis 2–3× parallel aufstellen). (3 Wdh)

**Material** 1× Schulmatte

## WOCHE 11 HINDERNISPARCOURS

### HINDERNIS 10 VIERFÜSSERSLALOM



**Übung** Auf allen Vieren durch Malstäbe rennen.

**Material** 4× Malstab

## WOCHE 11 TABATA

#1

*Burpee – Liegestütz springen zu Kniebeugenposition*



### Übungsbeschreibung

Aus dem Stütz vorlings (Liegestützposition) mit den Füßen in Richtung Arme in eine Kniebeugenposition springen und zurück. Der Sprung erfolgt immer direkt. Der Kniewinkel beträgt 90 Grad. Beim zurück springen in den Stütz bleibt der Rumpf angespannt und stabil. Das Becken hängt nicht nach unten durch.

## WOCHE 11 TABATA

#2

*Ausfallschritt seitwärts und wieder zurück*



### Übungsbeschreibung

Aus einer aufrechten Standposition abwechselnd einen Ausfallschritt nach links und rechts ausführen. Zwischen den Schritten wird immer in die aufrechte Standposition zurückgekehrt. Die Hände werden vor dem Körper gehalten. Der Oberkörper bleibt während der kompletten Bewegung aufgerichtet und stabil.

## WOCHE 11 TABATA

#3

Grätschstand und vw. laufen zur C+ Position



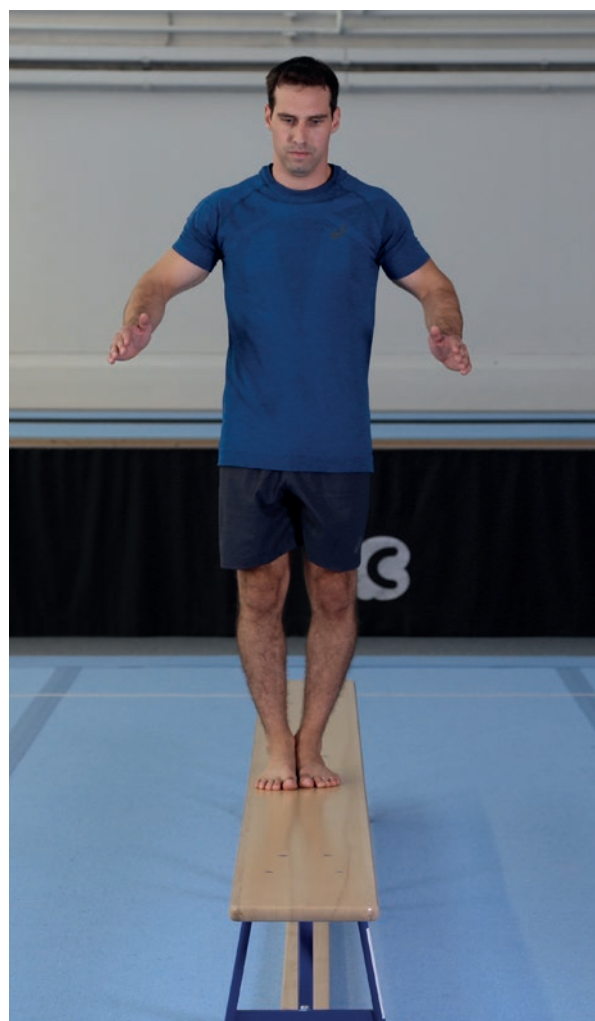
### Übungsbeschreibung

Stehend mit leicht gegrätschten Beinen, die Hände vor den Füßen auf den Boden gesetzt. Anschliessend mit den Händen langsam nach vorne in eine C+ Position laufen und wieder zurück. Es ist darauf zu achten, dass die Schultern immer unter Spannung und Beine jederzeit komplett gestreckt sind.

## WOCHE 11 TABATA

#4

### Bänkli Jump aus dem Sitz



#### Übungsbeschreibung

Aus einer sitzenden Position auf einem Bänkli explosiv auf das Bänkli springen und wieder nach unten. Die Landung auf dem Bänkli erfolgt in einer möglichst gestreckten Position. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Bewegung aufgerichtet und der Rumpf stabil. Die Arme werden seitlich am Körper gehalten und unterstützen die Schwungbewegung.