

WOCHE 9

Hindernisparcours

Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 2× Schulmatte 02 4× Schulmatte 03 2× Malstab
04 1× Kasten (fünfteilig), 1× Schulmatte 05 2× 40er Matte 08 7× Reif 09 1× Linie 10 2× Bänkli

Ergänzung – Tabata

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



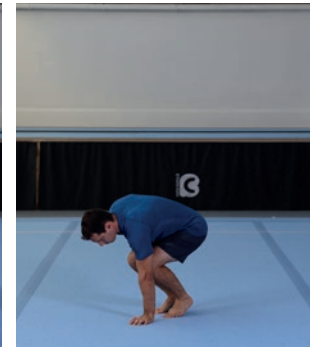
01 KRABBELN



02 PLANK



03 SPRINT



04 BURPEE

MATERIAL 02 1× Bänkli 03 1× 40er Matte

WOCHE 9 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 KLETTERN



Übung Sprossenwand hoch- und auf anderer Seite runterklettern.
Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 2× Schulmatte

HINDERNIS 2 ROLLE VW MIT STRECKSPRUNG



Übung Aus tiefer Position Rolle vw ausführen. Direkt einen maximal hohen Strecksprung mit 1/1 Drehung anhängen. (3 Wdh)
Material 4× Schulmatte

HINDERNIS 3 FROSCHHÜPFEN



Übung Aus Hocke (90° Kniewinkel) mit Händen am Boden einen maximal hohen Strecksprung ausführen und in Hocke landen. (5 Sprünge, 5 m Strecke)
Material 2× Malstab

WOCHE 9 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 4 KASTEN-SPRINGEN



Übung Aus dem Lauf auf Kasten springen/klettern. Anschliessend auf Matte springen.

Material 1× Kasten (fünfteilig), 1× Schulmatte

HINDERNIS 5 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig über eine Matte springen und dabei Knie anziehen.

Material 2× 40er Matte

HINDERNIS 6 LIEGESTÜTZLAUFEN RW

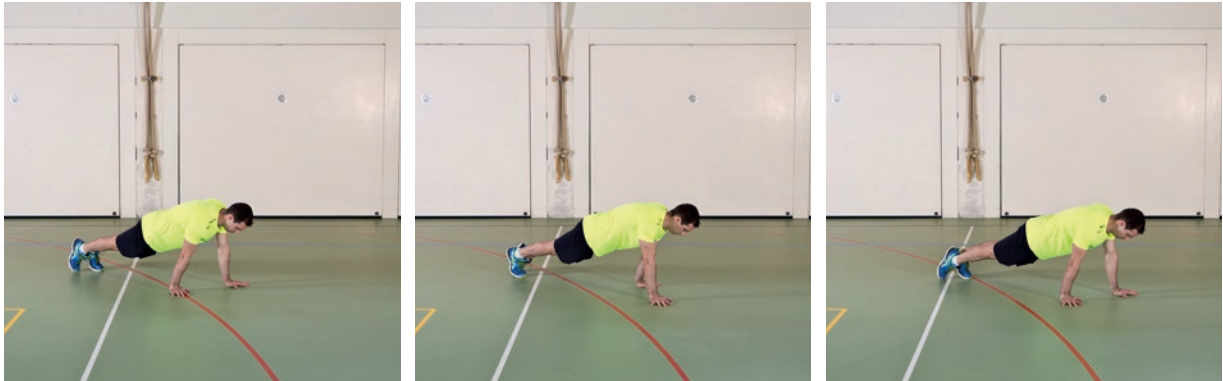


Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke rw von Matte zum Malstab gehen (Knie bleiben immer gestreckt). (5m Strecke)

Material –

WOCHE 9 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 LIEGESTÜTZLAUFEN VW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke vw vom Malstab zum Reifen gehen (Knie bleiben immer gestreckt). (5m Strecke).

Material –

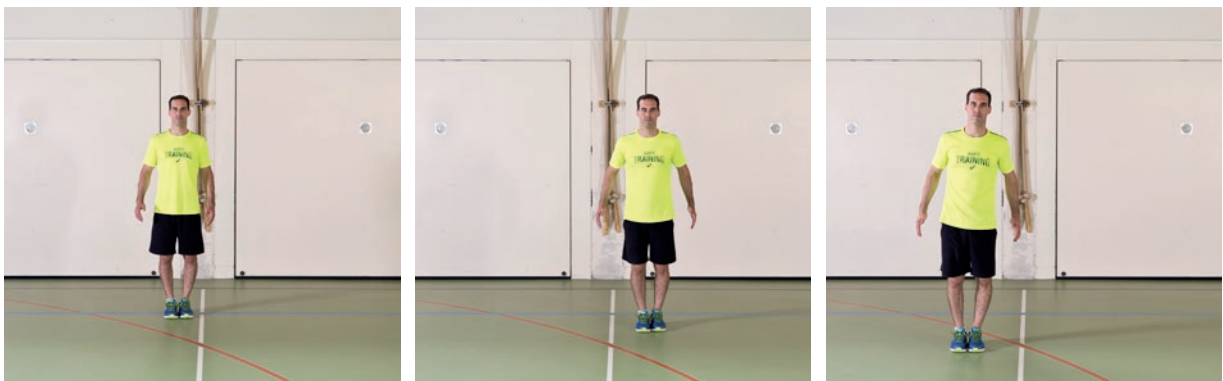
HINDERNIS 8 EINBEINSPRUNG



Übung Einbeinig von einem Reif zum nächsten springen.

Material 7× Reif

HINDERNIS 9 REAKTIVER SPRUNG

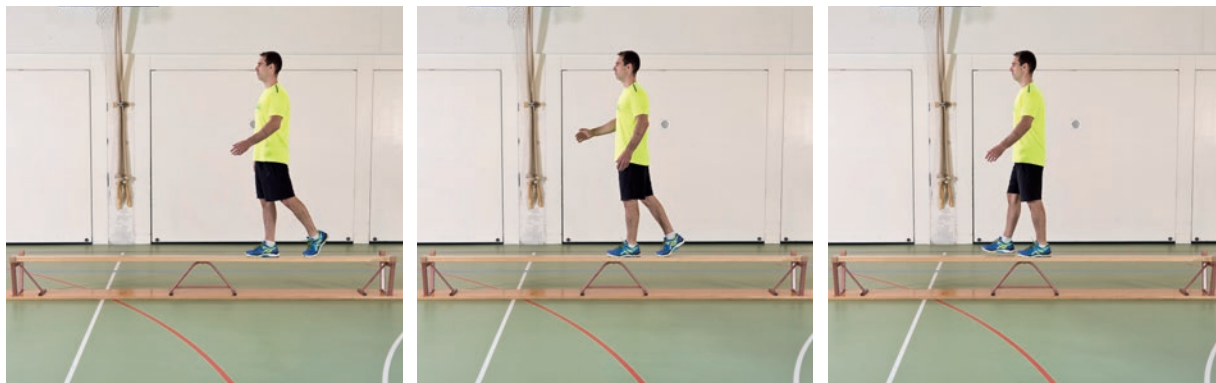


Übung Beidbeinig aus dem Sprunggelenk sw über Linie vom Reifen bis zum Bänkli hüpfen. (5 Sprünge)

Material 1× Linie

WOCHE 9 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 BALANCIEREN



Übung Über zwei Bänkli (schmale Seite oben) balancieren.

Material 2× Bänkli

WOCHE 9 TABATA

#1

3 m Krabwbeln vw. und wieder rw. (die Knie berühren den Boden nicht)



Übungsbeschreibung

In einer leicht abgesetzten Stützposition (Ellenbogen 90 Grad) wie ein Gecko vorwärts krabbeln. Abwechslungsweise ein Bein so weit nach vorne ziehen als möglich. Der Rücken und der Rumpf bleiben immer angespannt und gerade.

WOCHE 9 TABATA

#2

Plank mit etwas breiter Fussstellung und nach vorne greifen und Bänkli berühren



Übungsbeschreibung

Aus einem Unterarmstütz mit leicht geöffneter Fussposition wird abwechselungsweise der linke und rechte Arm nach vorne zum Bänkli gestreckt. Die Bewegung ist nur so schnell auszuführen, dass der Rumpf immer stabil gehalten werden kann.

WOCHE 9 TABATA

#3

Sprint (Knie hoch) auf einer Elefantenmatte



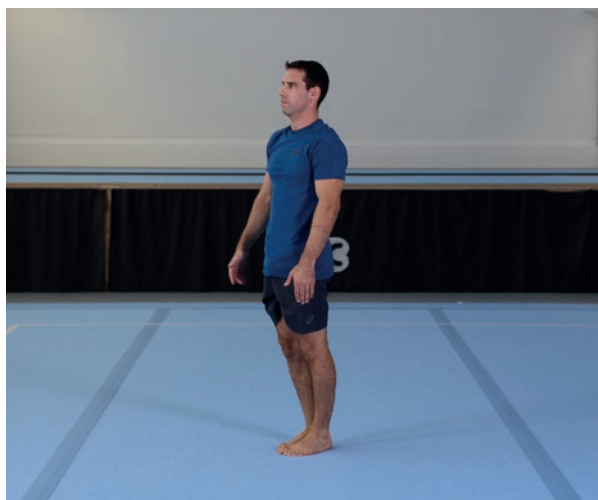
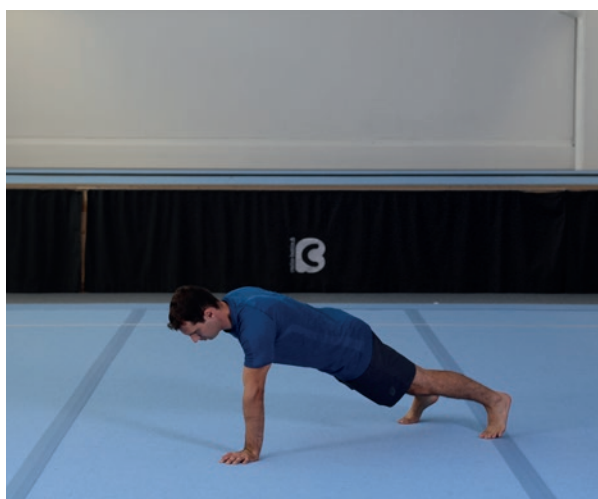
Übungsbeschreibung

Auf einer dicken Matte eine hohe Laufbewegung (Skipping) an Ort ausführen. Das Knie ist immer mindestens bis zur Hüfte (90Grad) zu heben und die Arme begleiten die Bewegung aktiv mit.

WOCHE 9 TABATA

#4

Burpees alternierend mit einer Hand abstützen



Übungsbeschreibung

Aus dem einarmigen Stütz vorlings (Liegestützposition) mit den Füßen in Richtung Arme in eine gehockte Position springen, aufrichten und zurück.
Nach jedem Zyklus den Stützarm wechseln.