

---

## **WINTERFIT CROSS – KRAFT**

### *Allgemeine Informationen zur Lektionsübersicht*

---

#### **AUFWÄRMEN**

**10'**

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

#### **HAUPTTEIL – KRAFTTRAINING**

**30'**

- 3 Belastungsübungen und 2 Pausenübungen
  - Belastungsübung:
    - Auf Anzahl Wiederholungen
    - 3 Sätze pro Übung  
(1. Satz: 12 Wiederholungen, 2. Satz: 10 Wiederholungen, 3. Satz: 8 Wiederholungen)
    - Schwierigkeit der Übung soll anhand des individuellen Levels gewählt werden.
  - Pausenübung:
    - Auf Zeit
    - Gesamte Erholungszeit max. 2'
    - Die Übung wird während der Erholungszeit mind. 30" ausgeführt.  
(Je nach Level der Teilnehmenden kann die Dauer auf 60" erweitert werden.)
    - Schwierigkeit der Übung soll anhand des individuellen Levels gewählt werden.
  - 3' für die Einrichtung der Stationen einrechnen
  - 2' für die Instruktion der Stationen einrechnen
  - 3' für das Abbauen der Stationen einrechnen
- 

#### **ABSCHLUSS**

**15'**

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