



Trainingsempfehlung

Kasten – Bumerang – Test & Liegestütze

Erwärmung:

5 - 10 Minuten allgemeine und spezielle Erwärmung mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke.

Hauptteil: (Intervallmethode)

10 Übungssätze je 30 – 45 Sekunden Steigerungsläufe (sukzessive Steigerung der Laufgeschwindigkeit), danach direkte Ausführung max. Wiederholung Liegestütz (Prüfungsstandard). Die Pause zwischen den Sätzen beträgt 60 Sekunden.

Oder

4 Übungssätze je 10 x 10 - 15 m Linienläufe (Japanlauf). Am jeweiligen Wendepunkt muss ein Burpee (Liegestütz + Hockstrecksprung) absolviert werden. Die Satzpause beträgt 90 -120 Sekunden.

Oder

Bei laufender Uhrzeit werden innerhalb von 21 Minuten 7 fortlaufende Übungssätze mit jeweils 3 Minuten absolviert.

- 1 Minute = max. Linienläufe (Japanlauf) je 10 m
- 2 Minute = 5 - 15 Liegestütze
- 3 Minute je 7 Burpees (Liegestütz plus Hockstrecksprung).

Cool Down:

5 - 10 Minuten lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.