

Liegestütz mit Sprung zur Seite alternierend

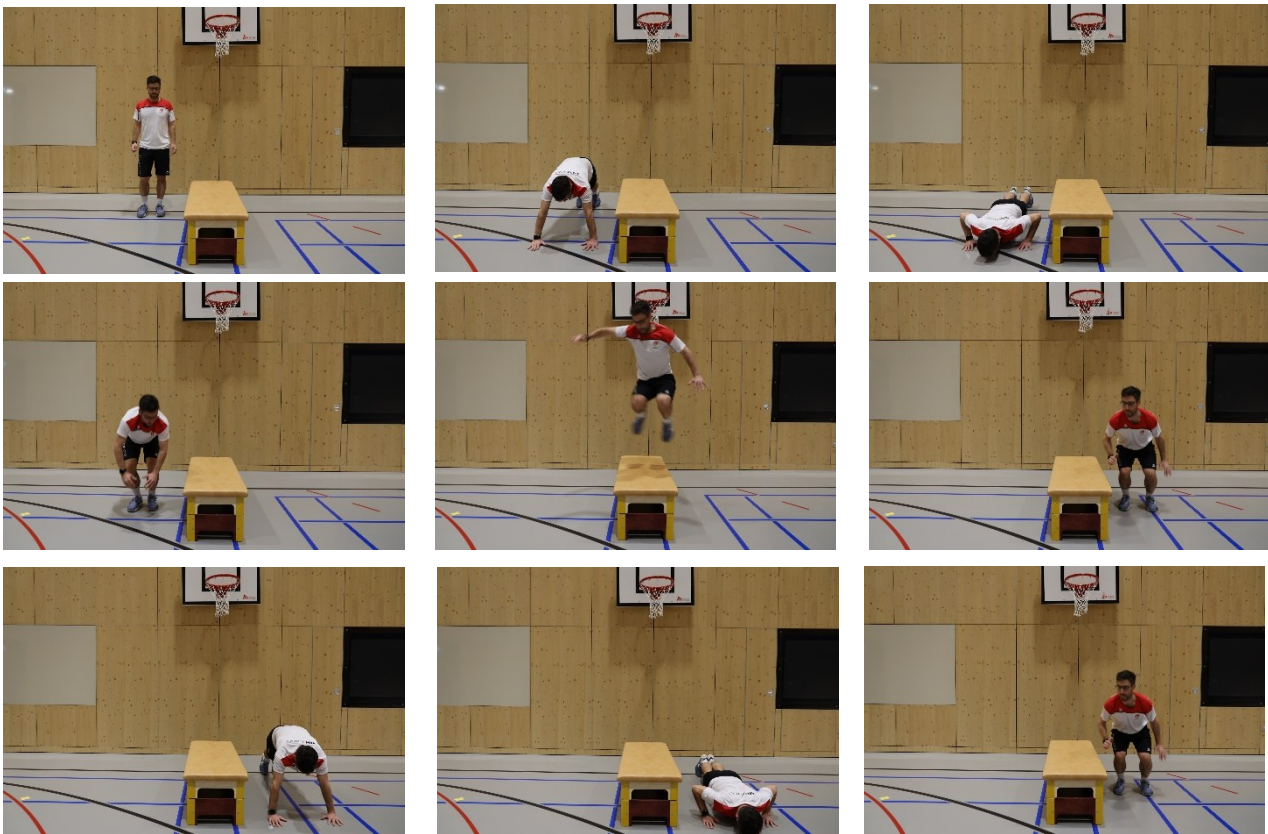
► burpee & box over jump

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Sich im aufrechten Stand seitlich neben einen erhöhten Gegenstand (Plyo-Box oder Schwedenkastenelement inkl. Oberteil) stellen. Aus dem Stand die Beine beugen, die Hände neben den Füßen absetzen, um in die Hocke zu gelangen. Sich mit den Händen abstützen, Sprung mit beiden Beinen nach hinten, um in die Liegestützposition zu gelangen. Durch Beugen der Arme den Oberkörper vollständig ablegen (Bauchlage). Aus der Bauchlage mit beiden Armen zurück in die Liegestützposition drücken und zurück in die Hocke springen. Aus der Hocke, die Beine kraftvoll vom Boden abstossen, um einen Seitwärtssprung über den erhöhten Gegenstand auszuführen (Schwung der Arme nutzen). Nach der Landung (kein aufrechter Stand nötig) wird die Übungsabfolge aus der Position in der Hocke neu gestartet, um anschliessend zurück in die Ausgangslage zu springen.

Achtung: Hände beim Burpee stabil und schulterbreit aufsetzen; Rücken in der Stützposition nicht durchhängen lassen; Knie bei der Landung leicht beugen; Knie nicht nach innen fallen lassen; Boxhöhe dem Leistungsniveau anpassen (bei Ermüdung Sprunghöhe und Geschwindigkeit reduzieren).

Variante: Frontale Sprünge auf sowie runter von der Box.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung	Erschwerung
• Beine beim Burpee einzeln nach hinten und vorne setzen statt Springen; • über die Box steigen (step-over) statt Sprung über die Box; • tiefere Höhe zum Überspringen (niedrigere Box); • Burpee ohne Liegestütz ausführen.	• Zusatzgewicht; • höherer Gegenstand zum Überspringen; • Burpee mit zusätzlichem Liegestütz (ohne vollständige Bauchlage).
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min./ outdoor - 10:30 Min.	Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min./ outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Flachbank/Plyo-Box/Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten / 1 Gewichtsweste