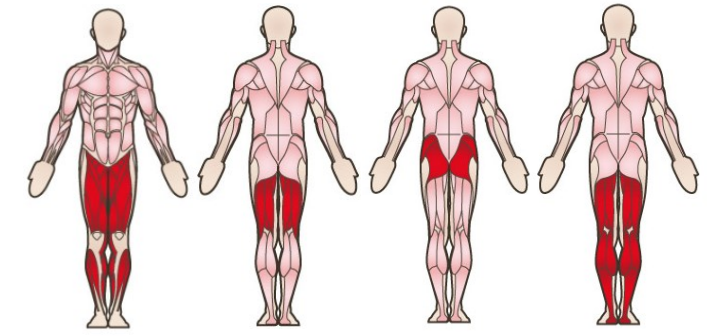


Stossen eines Gegenstandes im Stand

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Umgedrehtes Schwedenkastenoberteil inkl. einem Mittelteil (allenfalls gefüllt mit Medizinbällen) über eine gewisse Distanz (hin und her) stossen (Bob anschieben). Kurze Strecke für mehrfaches Anstossen wählen (5-10m).

Achtung: Rücken gerade halten.



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

Vereinfachung

- Weniger (kein) Zusatzgewicht (Medizinbälle).

Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (Medizinbälle).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkastenoberteil, 1 Schwedenkastenelement, 3 Medizinbälle
Zusatzmaterial pro Tn: 1-3 Medizinbälle