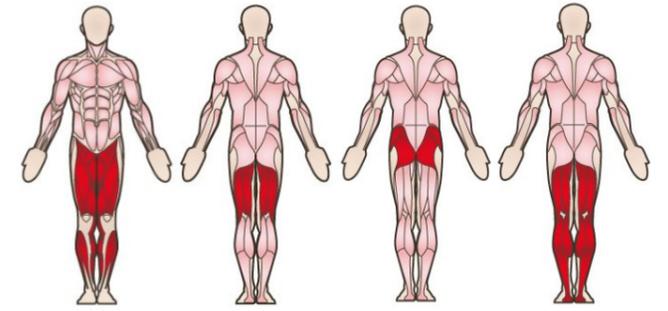


# Stossen eines Gegenstandes im Stand

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Einen am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) über eine gewisse Distanz (hin und her) stossen. 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 Widerstand.



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

## Erschwerung

- Mehr Widerstand.



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

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH, 1 Pneu 10DM**