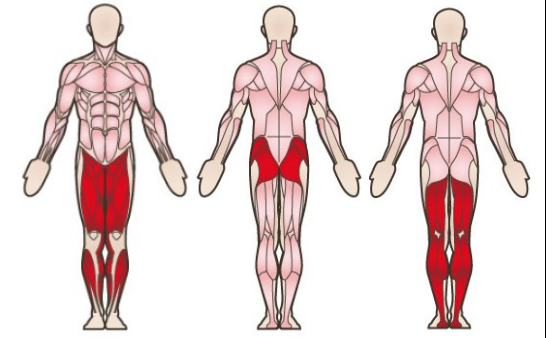


Sprung in die Höhe

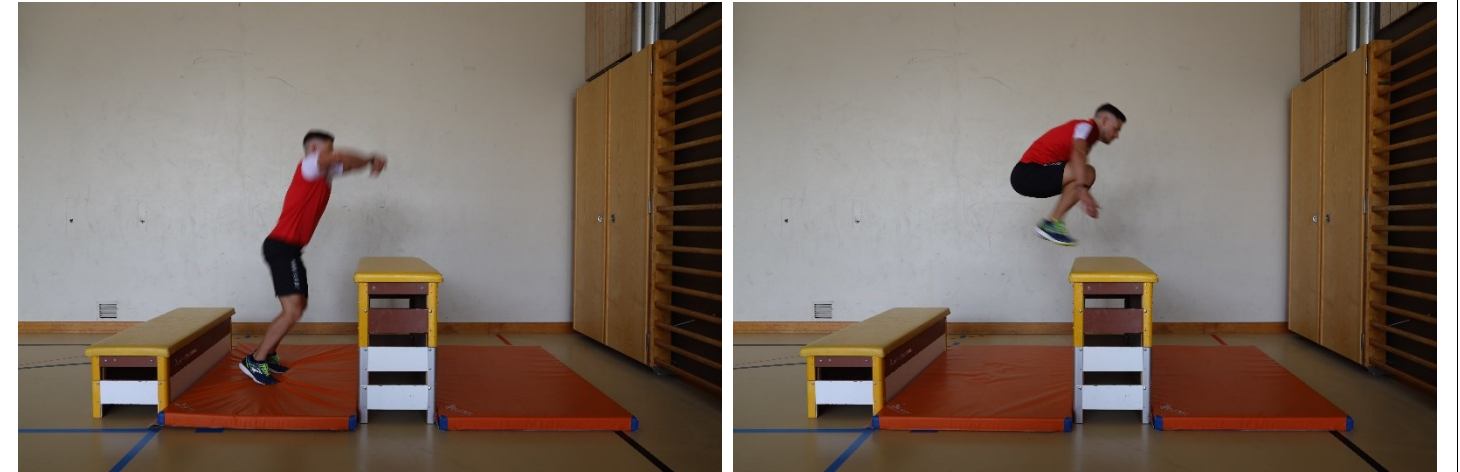
**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf über verschieden hohe Kastenelemente. Jeweils beidbeinig auf das Schwedenkastenelement und wieder runterspringen.

Achtung: Auf dem Schwedenkasten kurz innehalten, Landung mit den Beinen abfedern (Gesäss senken). Knie nicht nach aussen/innen ausscheren lassen

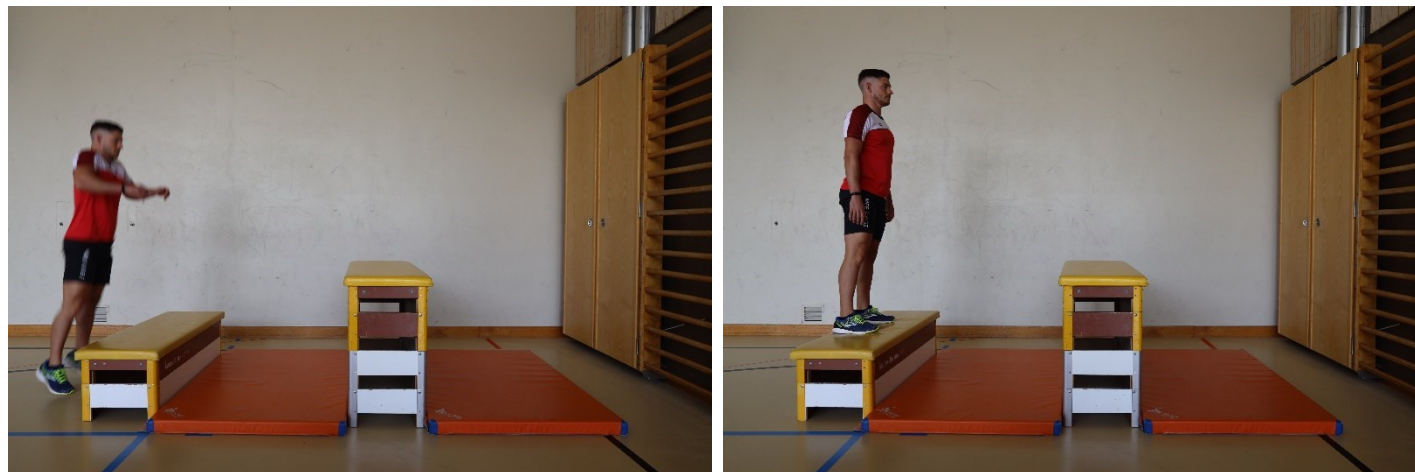
Variante: Beim Niedersprung nach der Landung sofort wieder hochspringen (Explosivkraft) oder bei der Landung mit den Knien ungefähr einen rechten Winkel einnehmen, diese Position kurz halten vor dem erneuten Absprung.



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

Vereinfachung

- Weniger hohe Elemente.



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

Erschwerung

- Höhere Elemente.



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

**Postenmaterial pro Tn: 3 Schwedenkasten, 3 Weichmatten klein
Zusatzmaterial pro Tn: -**