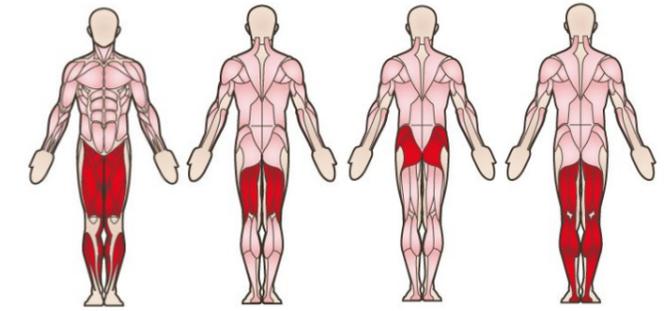


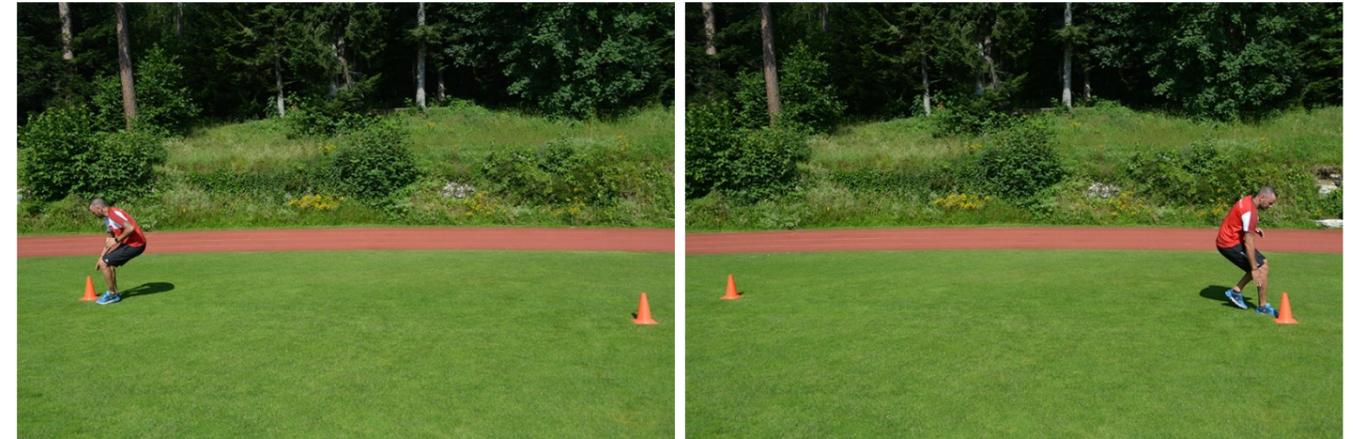
Sprinten

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Eine vorgegebene Distanz (zw. 10-20 Meter) möglichst schnell/im Sprint zurücklegen (allenfalls mehrmals zwischen den Markierungen hin und her pendeln).

Variante: Kein Sprint sondern die Gangart zwischen den Markierungen verändern (z.B. rückwärts, auf allen Vieren, robbend usw.).



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

Vereinfachung

- Geringere Geschwindigkeit.



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

Erschwerung

- Höhere Geschwindigkeit.



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

Postenmaterial pro Tn: 2 Malstäbe/Hütchen (2 Tn möglich)