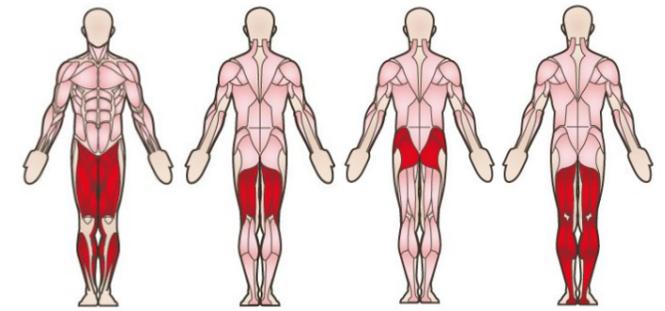


Überspringen und Unterkriechen

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf mit (2) Hindernissen (z.B. Hürden oder zwischen zwei Malstäben gespanntes Seil). Dabei gilt es, das Hindernis abwechslungsweise einmal zu überspringen respektive zu unterkriechen.

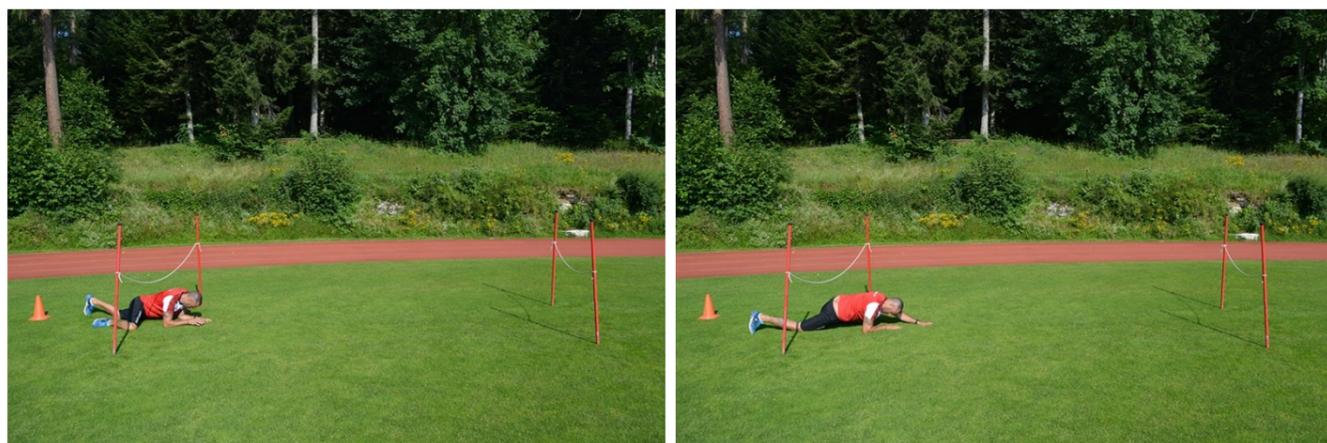
Achtung: Landung abfedern.



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

Vereinfachung

- Geringere Geschwindigkeit;
- tieferes Hindernis fürs Überspringen;
- höheres Hindernis fürs Unterkriechen.



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

Erschwerung

- Höhere Geschwindigkeit;
- höheres Hindernis fürs Überspringen;
- tieferes Hindernis fürs Unterkriechen.



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

Postenmaterial pro Tn: 4 Malstäbe, 2 Seile, 2 Markierkegel/-hütchen