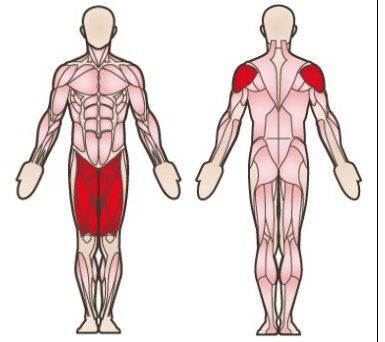


Gehen

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



Mit den Händen je einen Gegenstand (z.B. Sandsack oder Kampfrucksack) fassen, Arme neben dem Körper hängen lassen, Gegenstände über eine bestimmte Distanz transportieren.

Achtung: Rücken gerade und Becken bei jedem Schritt stabil halten, Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).



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

Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.



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

Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.



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

Postenmateraterial pro Tn: 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/ Kurzhanteln (leicht), 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/ Kurzhanteln (schwer)