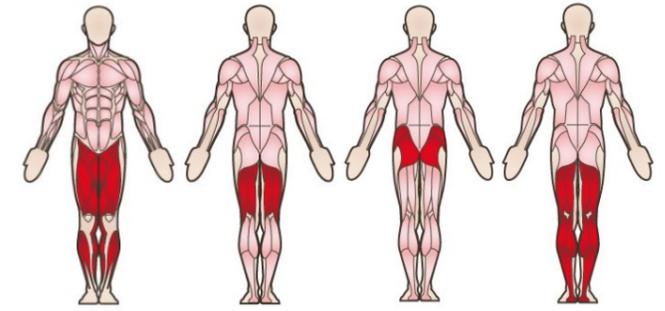


Auf einen Gegenstand steigen

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Aufrechter schulterbreiter Stand vor der Langbank, zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf die Langbank und wieder runter in die Ausgangsposition steigen (Treppensteigen). Startseite/-bein auch wechseln.

Achtung: Oberkörper aufrecht halten.

Variante: Abwechslungsweise mit dem linken/rechten Fuss voran (koordinativ anspruchsvoller).



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

Vereinfachung

- Tieferes Element wählen (z.B. Schwedenkastenoberteil);
- tiefere Kadenz.



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

Erschwerung

- Höhere Kadenz;
- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- beidbeiniger Absprung in die Höhe nach dem Stand auf der Langbank.



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

**Postenmaterial pro Tn: 1 Langbank (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkastenoberteil, 2 Gewichtsmanschetten/1 Gewichtsweste**