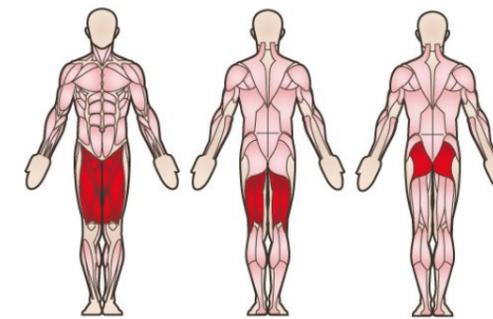


Ausfallschritt vorwärts alternierend



Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, einen auf der Schulter oder im Nacken platzierten Gegenstand mit den Händen festhalten, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Gewicht über den ganzen vorderen Fuss verteilen. Aufrechte Haltung (Rumpf anspannen). Vorderes Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen).



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

Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).



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.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sandsack (mittelschwer)/Kampfrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Sandsack (leicht), 1 Sandsack (schwer)/Gewichtsweste