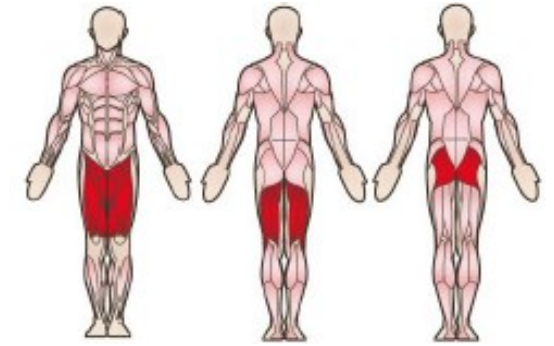


Farmer walk

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur



Mit beiden Händen einen Gegenstand greifen (ca. 10kg), Arme seitlich hängen lassen. Gegenstände zwischen zwei Fanjons hin und her transportieren, wobei die Fortbewegung durch Ausfallschritte geschieht (hinteres Knie berührt knapp den Boden).

Achtung:

Den Rücken gerade, das Becken bei jedem Schritt stabil halten, die Schultern fixieren (in Richtung der Hüften senken).



Progressiver Ausdauerstest in der Halle: 8:30 - 11:30 Min. Progressiver Ausdauerstest im Freien: 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

Progressiver Ausdauerstest in der Halle: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerstest im Freien: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Ausrüstung ca. 15kg

Progressiver Ausdauerstest in der Halle: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerstest im Freien: + 16:00 Min.

Material pro Teilnehmer: 2 Material von ca. 5kg/10kg/15kg
Zusätzliches Material: 2 Fanjons