

Läufercircuit

Ziel: Training der Konditionsfaktoren «Kraft» und «Ausdauer»

1	2	3
6	5	4

	Station		Material
1	Bauchmuskulatur Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte. Den Oberkörper abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung usw.		Postenblatt 1
2	Obere Rückenmuskulatur Bauchlage: Abwechslungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. Die Füße auf dem Boden lassen, kein Hohlkreuz.		Postenblatt 2
3	Rumpfmuskulatur Unterarmstütz vorlings: Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Position halten. Erschwerung: Füße abwechselnd leicht abheben.		Postenblatt 3
4	Beinmuskulatur 10-mal beidbeinig seitlich über eine Linie hin und her springen, dann 10-mal vorwärts und rückwärts über die Linie springen etc.		Postenblatt 4
5	Stütz- und Rumpfmuskulatur Liegestützstellung: Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung usw. Erleichterung: Ausgangsstellung auf Knien.		Postenblatt 5
6	Gesäßmuskulatur Rückenlage mit gebeugten Knien, Füße auf dem Boden: Die Hände über dem Kopf und dann unter dem abgehobenen Gesäß zusammenführen.		Postenblatt 6

Vorgehen

- 40" Arbeit an Station, anschließend 20" Wechselzeit
- 40" freies Laufen in der Halle, anschließend 20" Wechselzeit
(Der Circuit wird intensiver, wenn auch in der Wechselzeit gelaufen wird ...!)

Dauer: Pro Durchgang 12 Minuten