

Zirkeltraining „MAL ANDERS“ Cross Training

Ein Cross Training ist ein Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert. Die Übungen variieren und Schwerpunkte sind: Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Balance, Koordination, Ausdauer und Flexibilität. Das Training kann auf jeden Leistungsstand zugeschnitten werden. Trainiert wird in Kleingruppen. 45 Sekunden Belastung 15 Sekunden zum Wechsel an die nächste Station.

1. A) Weichmatte + Medizinball
B) Handtuch werfen

2. A) Pezzi Ball, in planks – Füße auf Ball ziehen
B) Wurm

3. A) 2 Kästen , halten
B) plank

4. A) Rope, seitlich
B) Handtuch gedreht , seitlich

5. A) Burpee auf Kasten
B) Jump up + squat

6. A) Bunny hops über Bank
B) Bunny hops über Matte

7. A) An Sprossenwand Scheibenwischer twist
B) Twist Jump

8. A) TRX – T Position
B) Boden – Instabiler Untergrund T Position

9. A) TRX – Front Push out
B) Boden – Läppchen Front push out

10. A) Trampolin – Runnings & Hold
B) Matte – Runnings & Hold