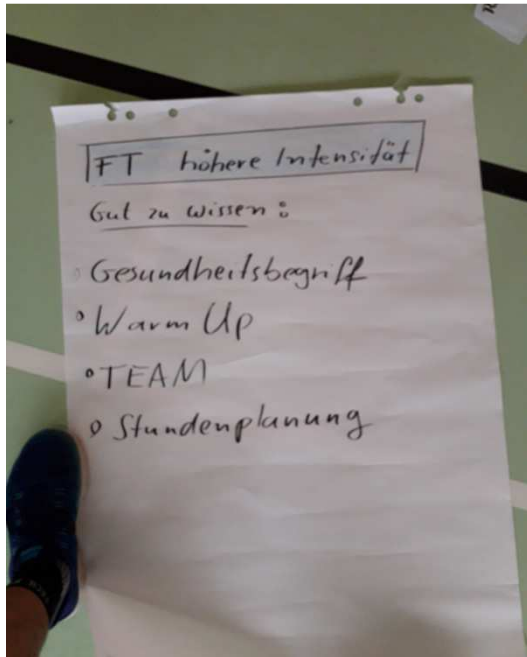


Beim FT und den damit verbundenen (hohen) Intensitäten sind einige Dinge für den/ die TrainerIn zu beachten.



- Der/ Die TrainerIn ist für die Sicherheit verantwortlich, individuelle Ausprägungen bei der Lösung einer bewegungsaufgabe können in Ordnung und/ oder sinnvoll sein.
- Das WU ist auf den Hauptteil abzustimmen.
- TEAM-Aktionen können zusätzlich motivieren.
- Der Hauptteil kann bei hoher Intensität und Belastung des Nevensystems evt. kürzer ausfallen, so dass die Stundenplanung angepasst werden muss.

Ein Beispiel für ein herausforderndes WOD (Workout of the Day)

The Beast

///

Ropeclimb 1

Laterals 20

Box - Jumps 20

Scale-row 30

Burpees 10

Ropejumps (single unders) 50

Beginner 0
Advanced 0
Athlete 0
Pro 0
Beast ~~X~~

