

Stationsaufgaben für Dienstag, den 15.11.2011

Reißen:

8x 5x Reißkniebeuge, 4x5 Zug breit

Stabilisation:

Stabilisation in Seitenlage links/rechts 2x 12 dynamisch,
2x 12 statisch mit Laufbewegung des oberen Beines,
2x 45 Sekunden X-Position

Hürden:

Beidbenige Übersprünge aus dem Prellhopser
5x vorwärts, 5x links voraus, 5x rechts voraus,
Übersprünge einbeinig aus dem Ausfallschritt
4x links vorne, 4x rechts vorne

Medizinball:

Unterarmwurf mit Ellenbogen am Kopf aus dem Stand,
Hammerabwurf aus dem Stand links/rechts je 3x 10