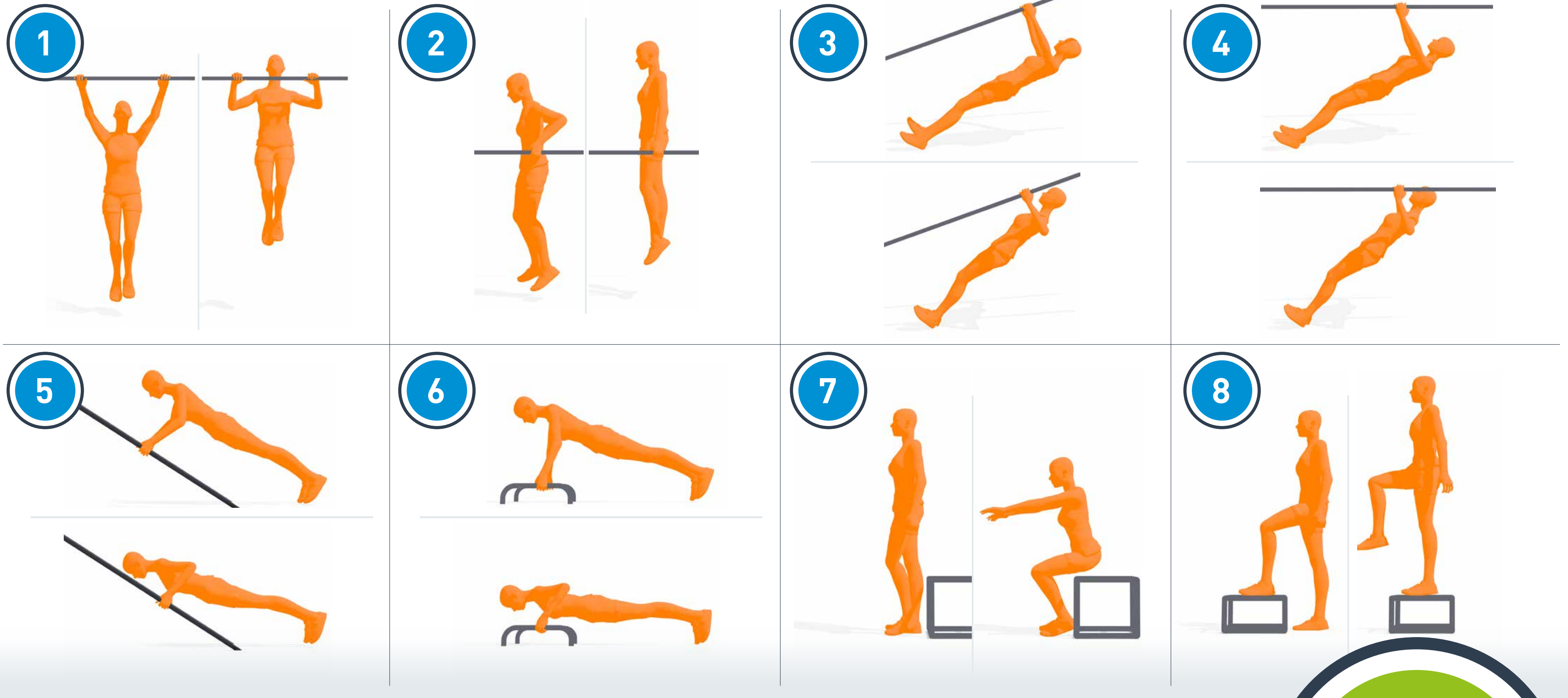




KRAFT | CALISTHENICS

11

AUFGABEN

1. Klimmzüge

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten
- Vor/hinter dem Kopf hochziehen

2. Dips

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten

3. Rudern - schräg

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten

4. Rudern - waagrecht

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten

5. Liegestütz - schräg

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten

6. Liegestütz - waagrecht

- Unterschiedliche Griffe
- Unterschiedliche Griffbreiten
- Füße mit/ohne Erhöhung

7. Kniebeugen

- Unterschiedliche Höhen

8. Aufsteiger

- Unterschiedliche Höhen

VARIANTEN

- Unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Unterschiedliche Wiederholungen je Satz
- Unterschiedliche Satzanzahl

TRAININGSEFFEKTE

- Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen
- Je nach Ausführung und Wiederholungszahlen Erhöhung des Muskelquerschnittes, der Maximalkraft, der Schnellkraft oder der Kraftausdauer

SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden