

## KRAFTAUSDAUER-ZIRKEL

Dauer 60min

**Tipp:** Ihr benötigt einen Kastenteil/Box oder stabilen Stuhl, und eine Springschnur fürs Aufwärmen!

### 10min Aufwärmen mit Springschnur:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidbeinig mit Zwischensprung</li> <li>• Beidbeinig ohne Zwischensprung</li> <li>• Mit Arme überkreuzen</li> <li>• Schrittsprünge</li> <li>• Grätsche Schließen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig links</li> <li>• Einbeinig rechts</li> <li>• im Wechsel 3x links / 3x rechts</li> <li>• im Wechsel beidbeinig / links / rechts</li> <li>• Doppelschlag</li> </ul>
---	--

### 50min Hauptteil Kraftausdauer mit eigenem Körpergewicht:

- jeweils 12 Wiederholungen von jeder Übung ohne Pause hintereinander
- gesamt 12 Serien – nach der 3./6./9. Serie jeweils 2min Pause
  - *Intensivere Variante: Pausen nur nach 4./8. Serie*

