

ÜBUNGEN FÜR SINGLESTARTER

Box Jumps

3 Sätze à 10 Wiederholungen auf verschiedenen Höhen (z.B.: 30 cm, 50 cm, 70 cm)

Klimmzüge

3 Sätze à 5 – 10 Wiederholungen

Treppenläufe mit Zusatzgewicht

5 * 2 Minuten mit Rucksack (5 – 10 kg)

Farmers Walk

3 * 30 m mit schweren Gegenständen (Kettlebells, Kurzhanteln usw.) in den Händen

Intervall-Sprints

5 * 200 m mit 30 Sekunden Pause

Trailrun

7 – 10 km auf unbefestigtem Gelände mit Höhenmetern

Lauf mit Krafteinheit

5 km Laufen mit 20 Burpees nach jedem Kilometer

Treppen-Sprints

10 * eine lange Treppe hochsprinten

Slackline-Training

10 m auf einer Slackline balancieren und dabei Kniebeugen machen

Line Hops

Seitliche und vorwärts-rückwärts Sprünge über eine gedachte Linie, je 3 Durchgänge à 30 Sekunden

Einbeinige Kniebeugen

3 Sätze à 8 Wiederholungen pro Bein

Animal Moves

3 Sätze mit 20 m Bären- und Krebsgang

1 Minute Eisbaden

nach einer Trainingseinheit zur Abhärtung

Plank-Challenge

3 * 1 Minute Plank-Variationen

Burpee-Ausdauer

3 Sätze à 15 Burpees mit 30 Sekunden Pause

Ganzkörper-Challenge

- 100 m Sprint ^{3 Wiederholungen}
- 10 Klimmzüge ^{3 Wiederholungen}
- 10 Burpees ^{3 Wiederholungen}
- 50 m Krebsgang ^{3 Wiederholungen}

ÜBUNGEN FÜR TEAMS

Team-Treppenläufe

Alle Teammitglieder sprinten eine Treppe hoch. Jedes Teammitglied startet erst, wenn der vorherige oben angekommen ist.

Partner-Kniebeugen

Jeweils zwei Teammitglieder stützen sich Rücken an Rücken und machen 20 Kniebeugen gemeinsam. Danach wird gewechselt.

Schubkarren-Staffel

Ein Teammitglied läuft in der Schubkarren-Position (Hände am Boden, Beine werden vom Partner gehalten) eine Strecke von 20 m. Danach wird gewechselt, bis alle dran waren.

Menschen-Trage-Staffel

Jedes Teammitglied trägt einen anderen Teamkollegen (Feuerwehrgriff oder Huckepack) über eine Distanz von 20-30 m. Danach wird gewechselt, bis alle mindestens einmal getragen haben/wurden.

Berg-Challenge

Mindestens 500 Höhenmeter gemeinsam erklimmen.

Pendel-Sprints

Zwei Markierungen in 50 m Entfernung. Jedes Teammitglied sprintet hin und zurück, bevor das nächste losläuft.

Letzter Läufer gewinnt

Das Team läuft zusammen eine Strecke, wobei der hinterste Läufer nach vorne sprinten muss. Sobald er vorne ist, beginnt der Nächste.

Teamrun

Gemeinsam eine Strecke von mindestens 10 km bewältigen.

Team-Synchronlauf

Zwei Teammitglieder binden ihre Knöchel zusammen (ähnlich wie beim Drei-Bein-Rennen). Sie müssen gemeinsam eine Strecke von 20 – 30 m laufen. Danach wird der Partner gewechselt, bis jeder einmal gelaufen ist.

Spiegel-Challenge

Das gesamte Team macht die Übung synchron mit einem Anführer, der die Übungen vorgibt (Kniebeugen, Sprünge, Armbewegungen).

Krebs- und Bärenlauf

Die Hälfte des Teams bewegt sich im Bärengang vorwärts, die andere im Kregsgang rückwärts - danach wechseln.

Team-Pendelplank

Alle Teammitglieder gehen in die Plank-Position nebeneinander. Die Person am Ende läuft seitlich im Bärenlauf über die Rücken der anderen und reiht sich dann vorne ein. Dann läuft der nächste los, bis alle einmal dran waren.

Eisbad-Challenge

Jedes Teammitglied muss sich nacheinander für 30 Sekunden in kaltes Wasser begeben. Wer hält es am längsten aus?

Synchron-Burpees

Das Team muss 30 Burpees synchron durchführen - nur wenn alle gleichzeitig springen, zählen sie.

Plank-Challenge

Alle Teammitglieder halten die Plank-Position. Wer schafft es am Längsten?

Ganzkörper-Challenge

- 50 Kniebeugen
- 30 Liegestütze
- 20 Burpees
- 5 Minuten Lauf

Alles innerhalb 10 Minuten