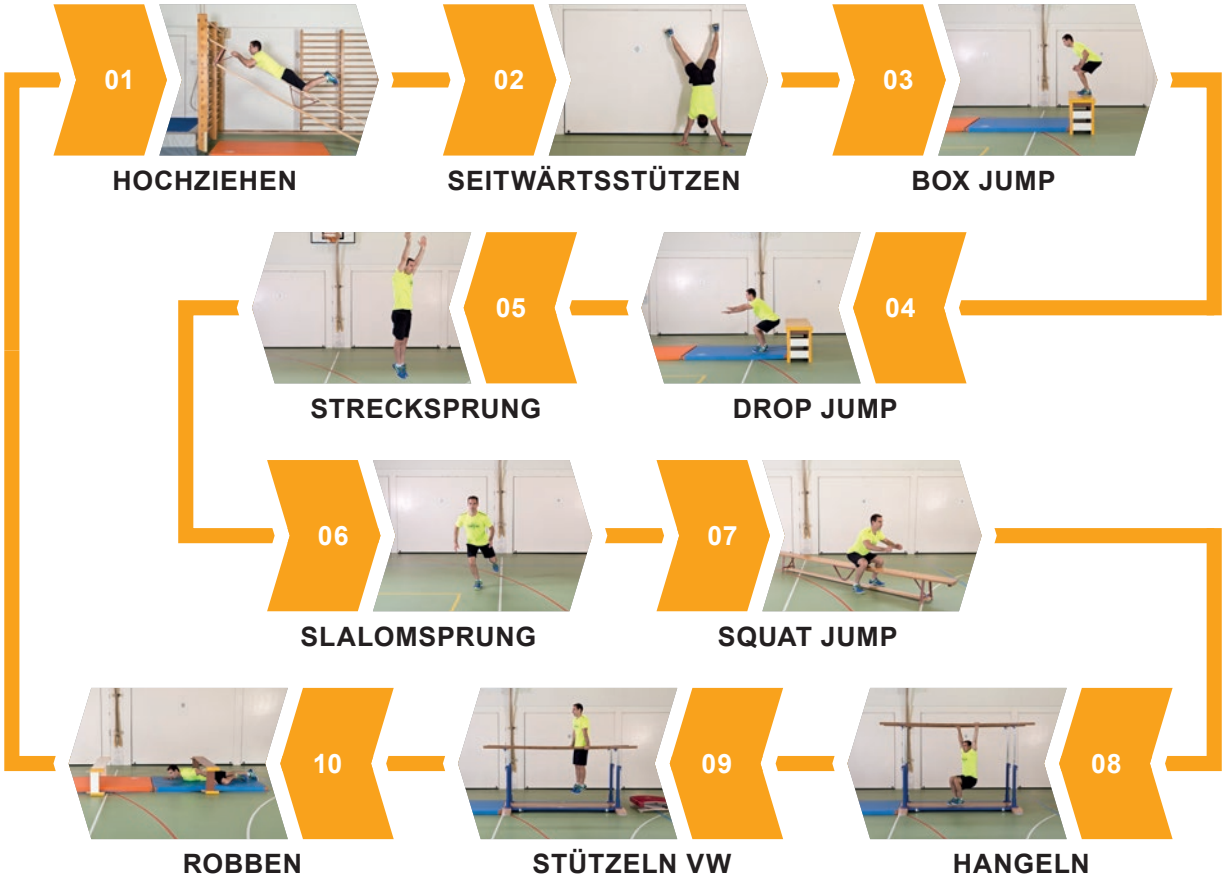
CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1

Hindernisparcours

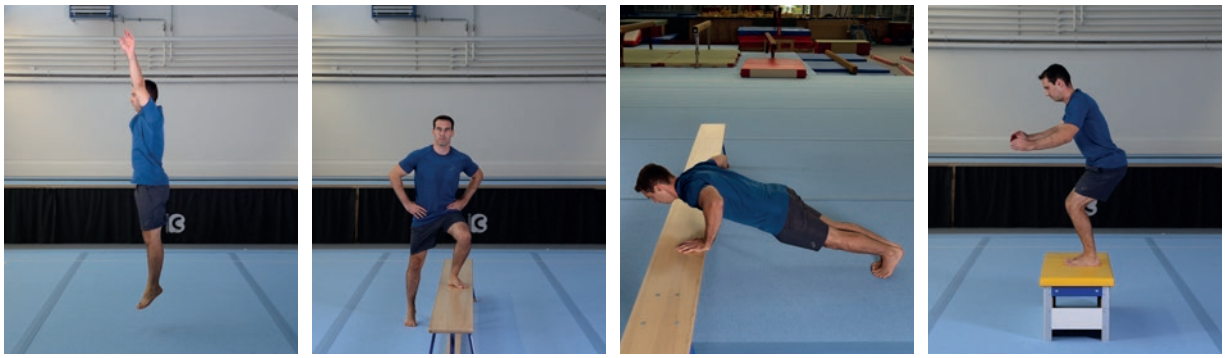
Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 1× Bänkli, 1× 40er Matte, 1× Schulmatte 02 2× Malstab 03 1× Kasten (dreiteilig) 04 1× Schulmatte 06 1× Linie 07 1× Bänkli 08 1× Barren 09 1× Barren 10 3× Kastenelement, 3× Schulmatte

Ergänzung – Tabata

20″ Belastung / 10″ Erholung, 4–8 Durchgänge



01 BURPEE **02 SEITSPRUNG** **03 LIEGESTÜTZE** **04 BOX JUMP**

MATERIAL 02 1× Bänkli 03 1× Bänkli 04 1× Kasten (zweiteilig)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

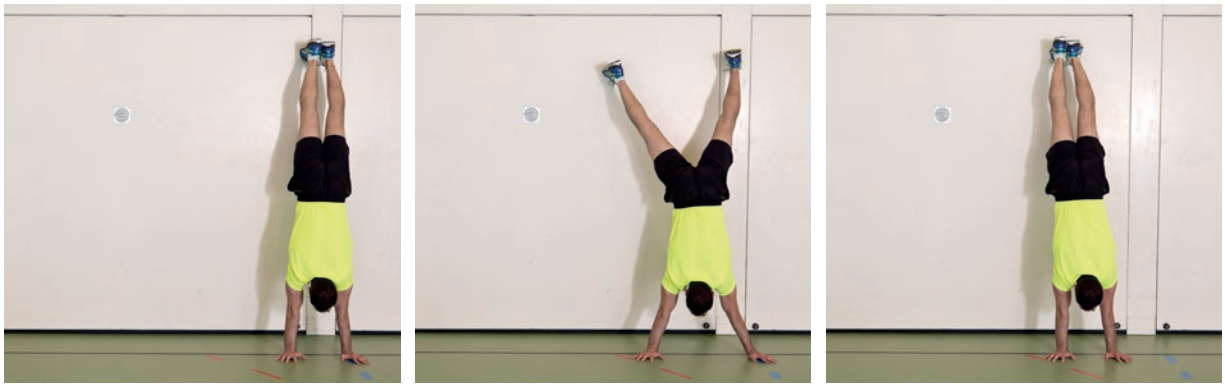
STV FSG

WOCHE 1 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 HOCHZIEHEN UND NIEDERSPRUNG

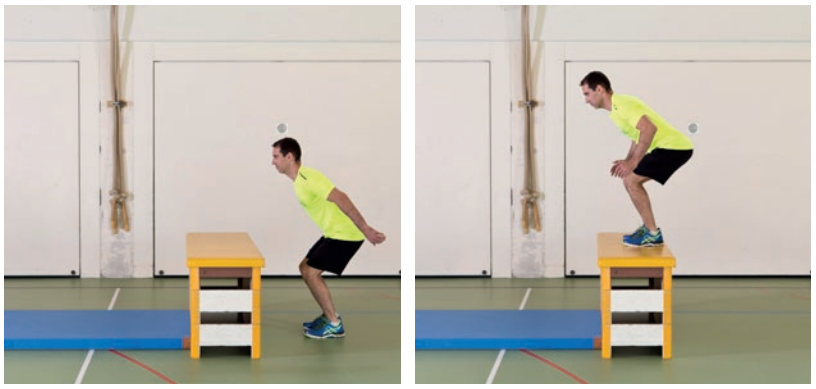
Übung Sich in Bauchlage an Bänkli hochziehen. Anschliessend Sprossenwand übersteigen und Niedersprung zum Stand auf Matte.
Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 1× Bänkli, 1× 40er Matte, 1× Schulmatte

HINDERNIS 2 SEITWÄRTSSTÜTZEN



Übung Im Handstand (mit Füssen an Wand) mit kleinen und kontrollierten Schritten sw bis zum Malstab stützen.
Material 2× Malstab

HINDERNIS 3 BOX JUMP

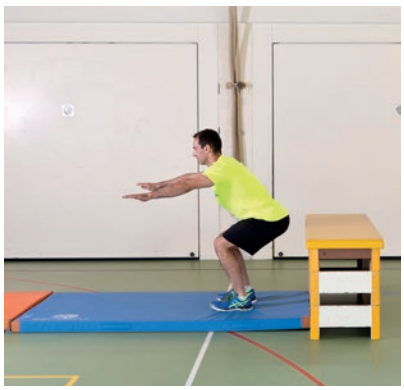
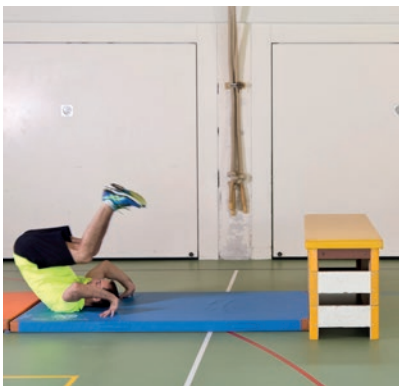


Übung Schulterbreiter Stand. Mit tiefer Ausholbewegung auf Kasten springen.
Material 1× Kasten (dreiteilig)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

WOCHE 1 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 4 DROP JUMP MIT ROLLE VW

Übung Vom Kasten nach unten springen, in Hocke (90° Kniewinkel) landen und direkt Rolle vw anhängen.
Material 1× Schulmatte

HINDERNIS 5 STRECKSPRUNG

Übung Am Ende der Rolle vw einen maximal hohen Strecksprung ausführen.
Material –

HINDERNIS 6 SLALOMSPRUNG

Übung Mit geschlossenen Beinen sw über die Linie hüpfen. (6 Wdh)
Material 1× Linie

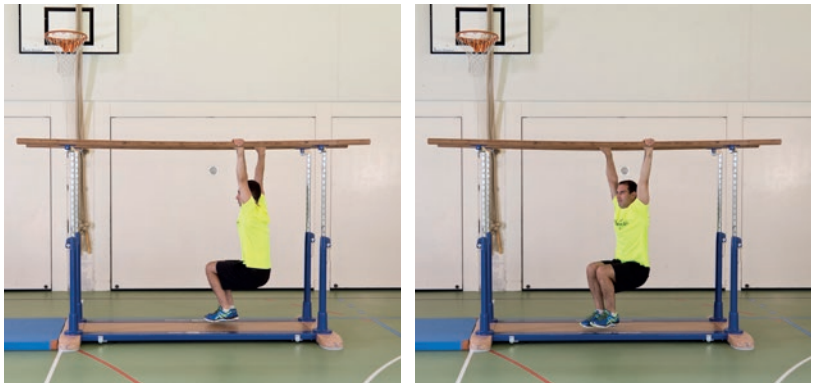
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

WOCHE 1 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 SQUAT JUMP

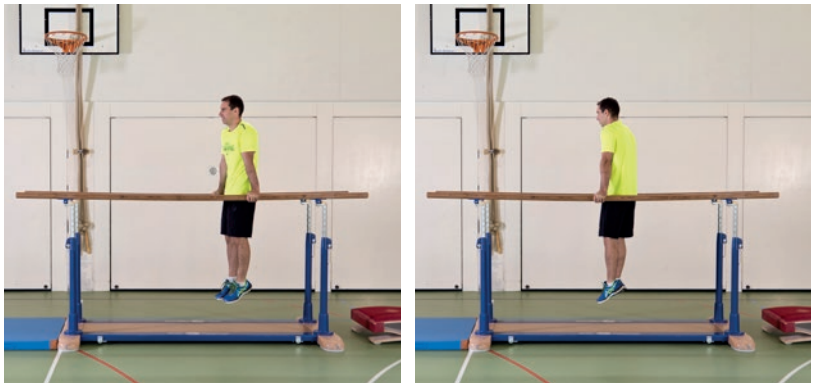
Übung Füsse neben Bänkli. Aus tiefer Position (Gesäss berührt Bänkli knapp nicht) maximal hohen Sprung auf Bänkli ausführen. Anschliessend auf Boden springen. (5 Wdh)
Material 1× Bänkli

HINDERNIS 8 HANGELN



Übung Am Anfang des Barrens die Holmen greifen (L-Griff: Handinnenflächen sind nach aussen gerichtet). Bis zum Ende durch den Barren hangeln.
Material 1× Barren

HINDERNIS 9 STÜTZELN VW

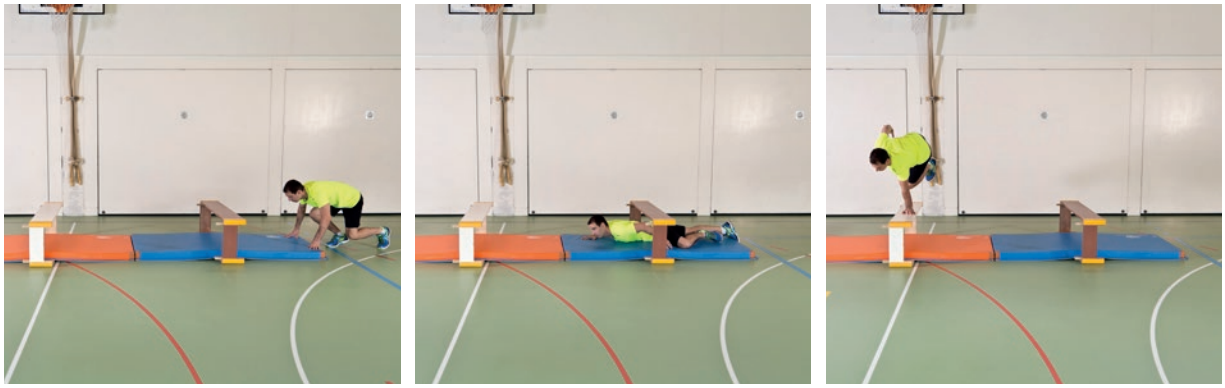


Übung Am Anfang des Barrens in Stütz springen. Bis zum Ende durch den Barren stützeln.
Material 1× Barren

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

WOCHE 1 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 ROBBEN



Übung Liegend durch das erste Kastenelement robben, anschliessend über das zweite springen und abschliessend durch das dritte robben.

Material 3× Kastenelement, 3× Schulmatte

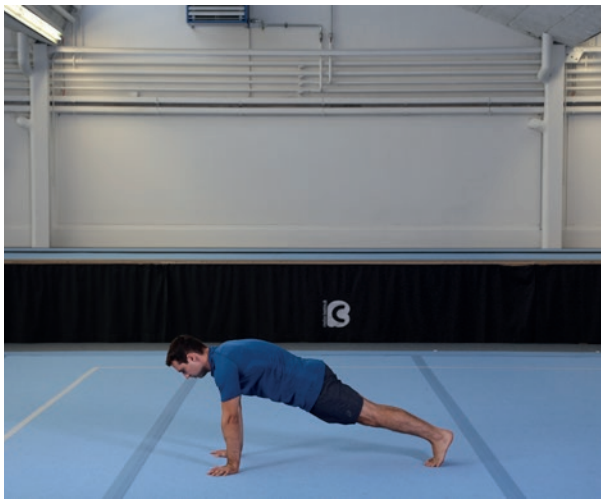
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

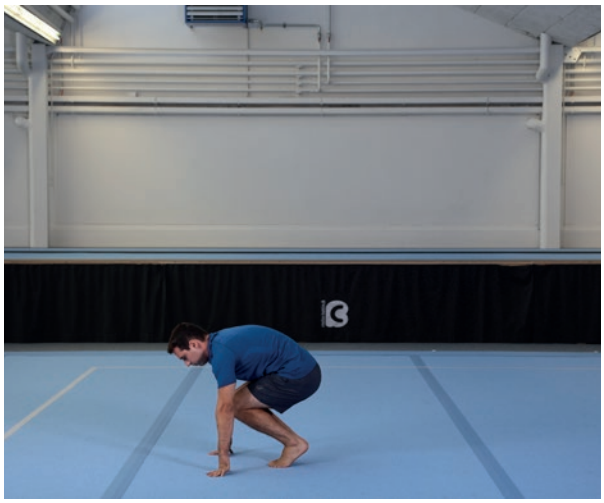
CROSS WINTERFIT

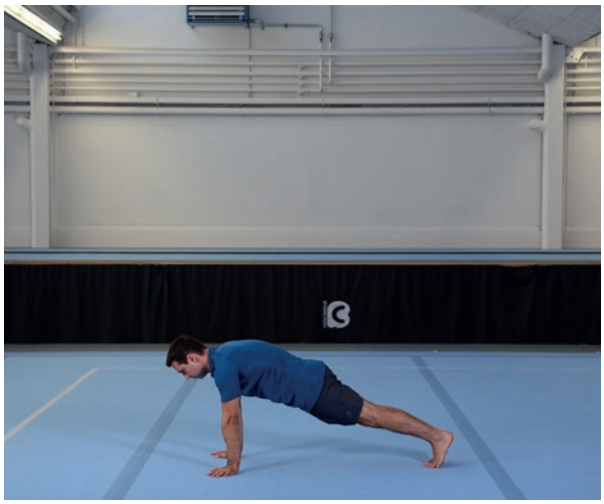
STV FSG

WOCHE 1 TABATA #1

Progression Burpee V1







Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings (Liegestützposition) mit den Füssen in Richtung Arme in eine gehockte Position springen und zurück.

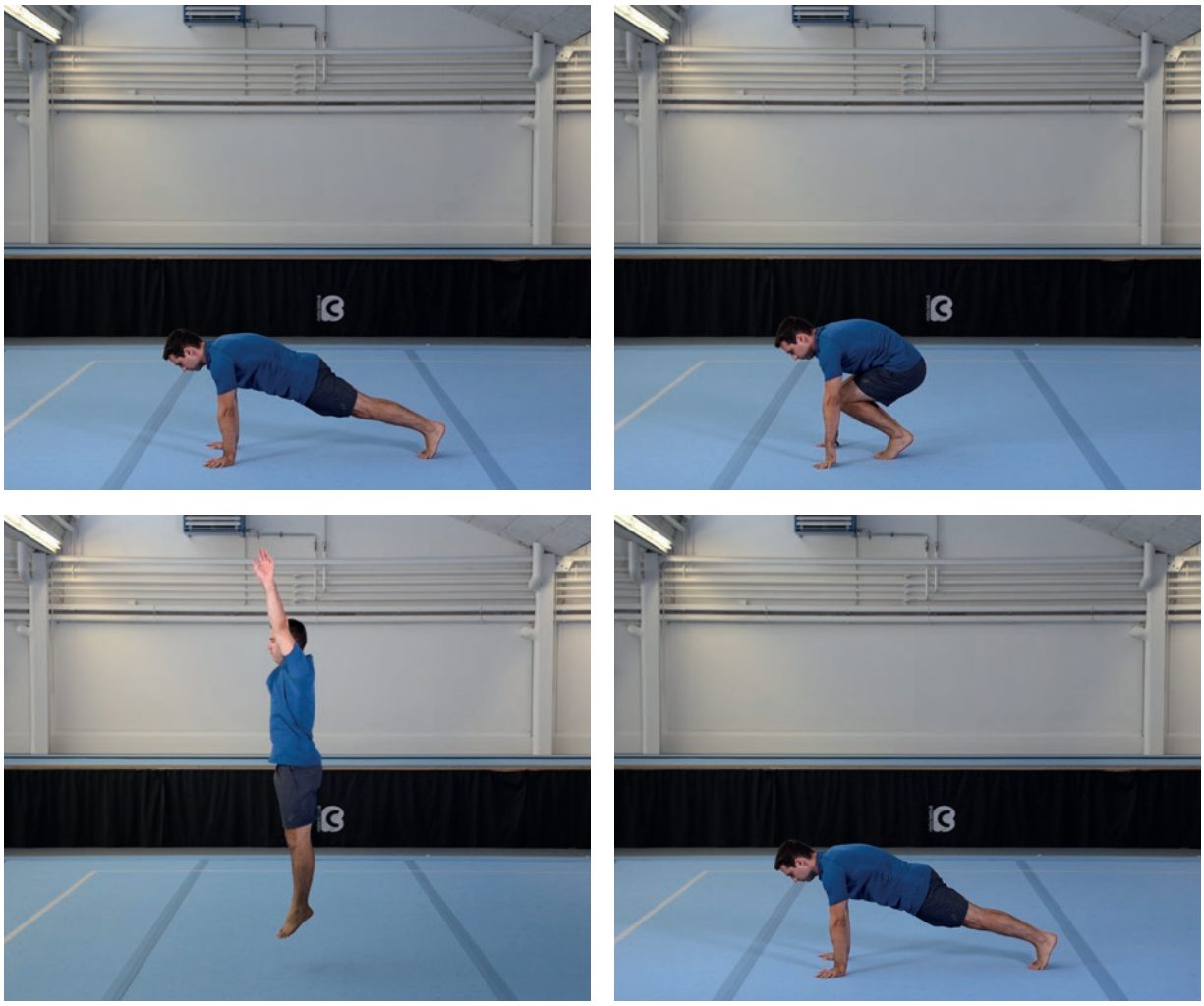
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #1

Progression Burpee V2



Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings (Liegestützposition) mit den Füssen in Richtung Arme in eine gehockte Position springen und einen Strecksprung anhängen. Nach der Landung zurück in eine tiefe Hocke und anschliessend in die Ausgangslage springen.

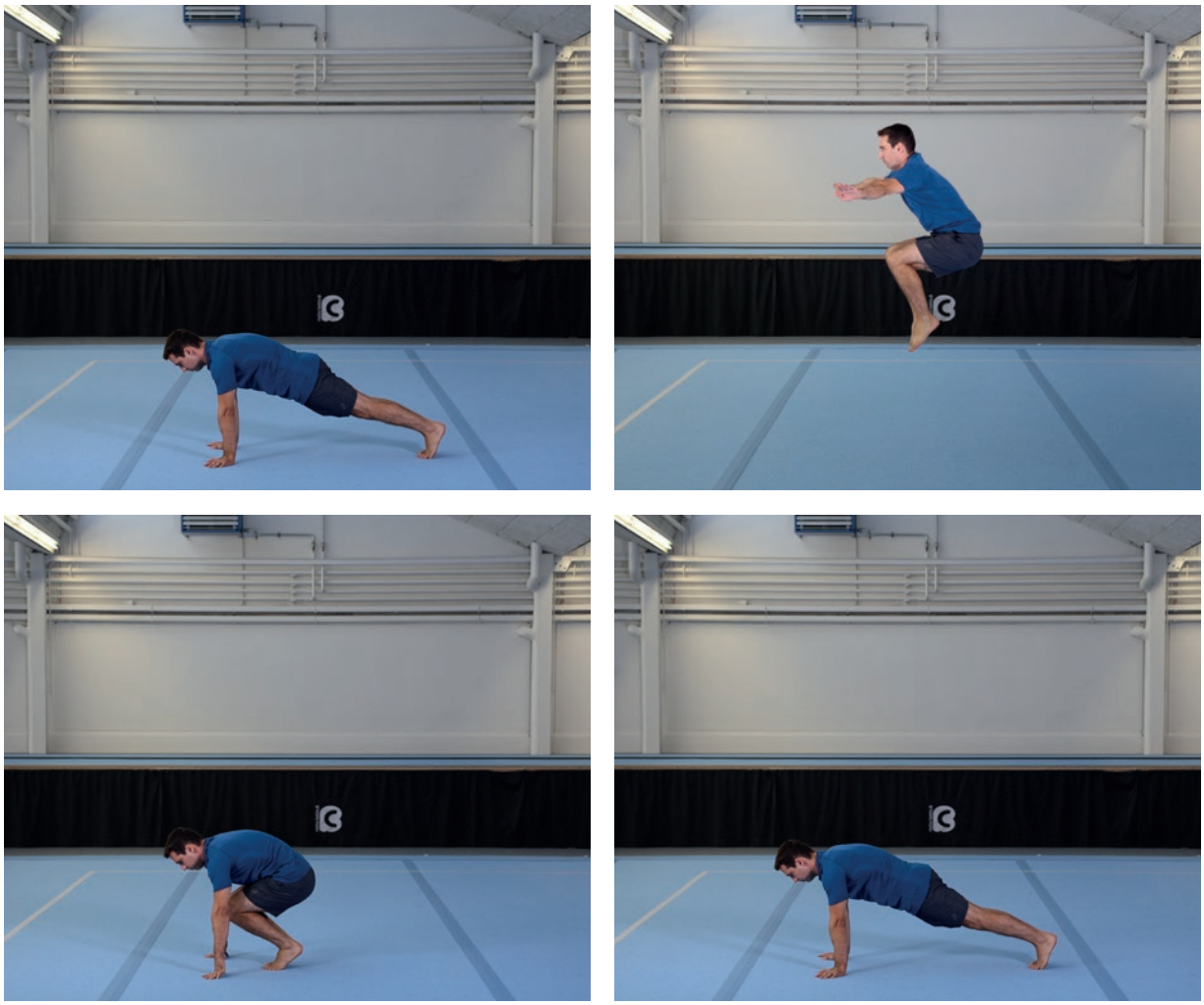
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #1

Progression Burpee V3



Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings (Liegestützposition) mit den Füssen in Richtung Arme in eine gehockte Position springen und einen Sprung mit gehockter Position anhängen. Nach der Landung zurück in eine tiefe Hocke und anschliessend in die Ausgangslage springen.

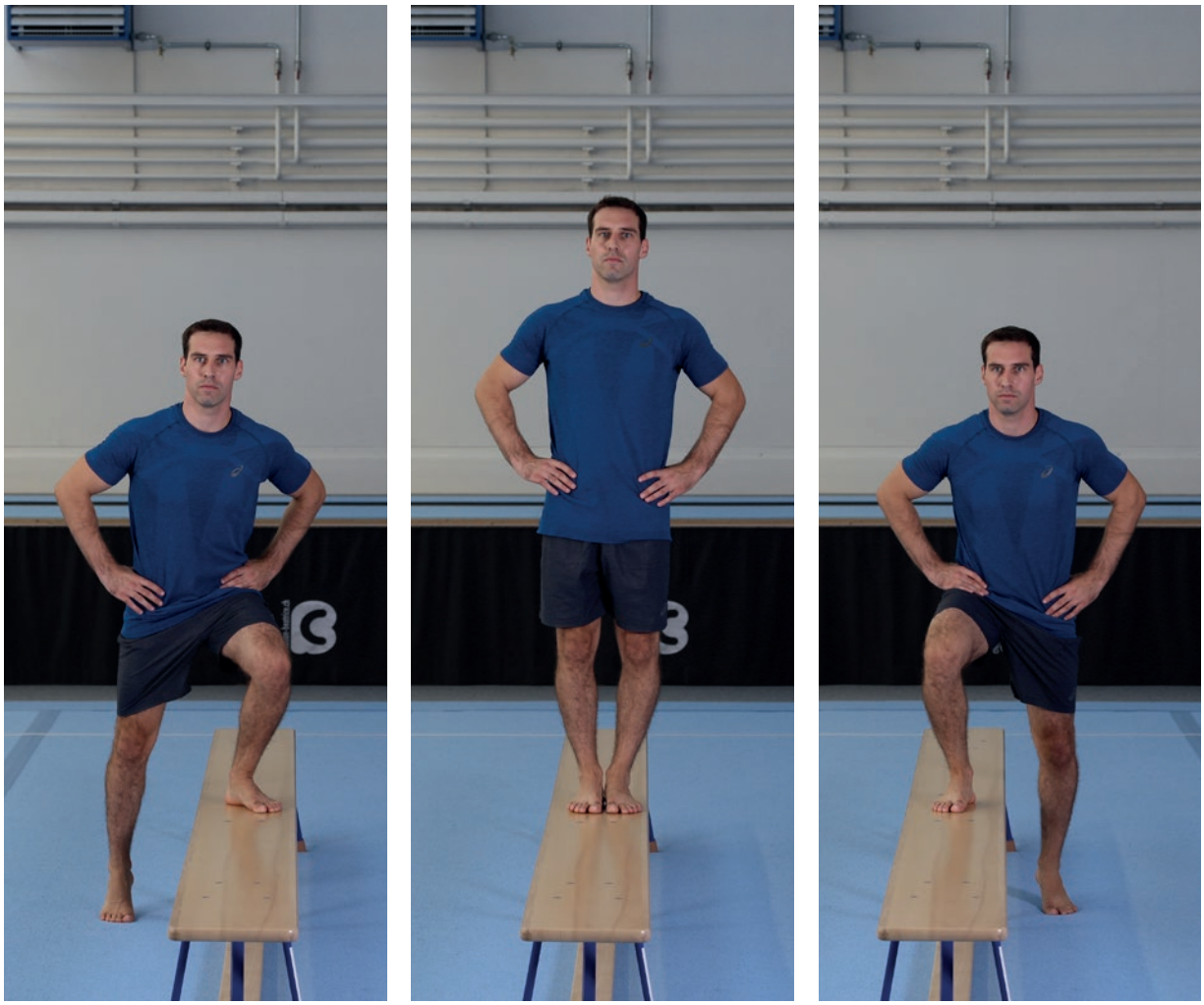
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #2

Progression Seitsprung am Bänkli V1



Übungsbeschrieb

Stand mit einem Bein auf dem Boden. Das zweite Bein bereits auf dem Bänkli. Anschliessend einen seitlichen Wechselschritt auf die andere Seite des Bänkli. Beim Umsteigen berühren beide Füsse das Bänkli, bevor umgestiegen wird. Die Arme sind stetig seitlich eingestützt.

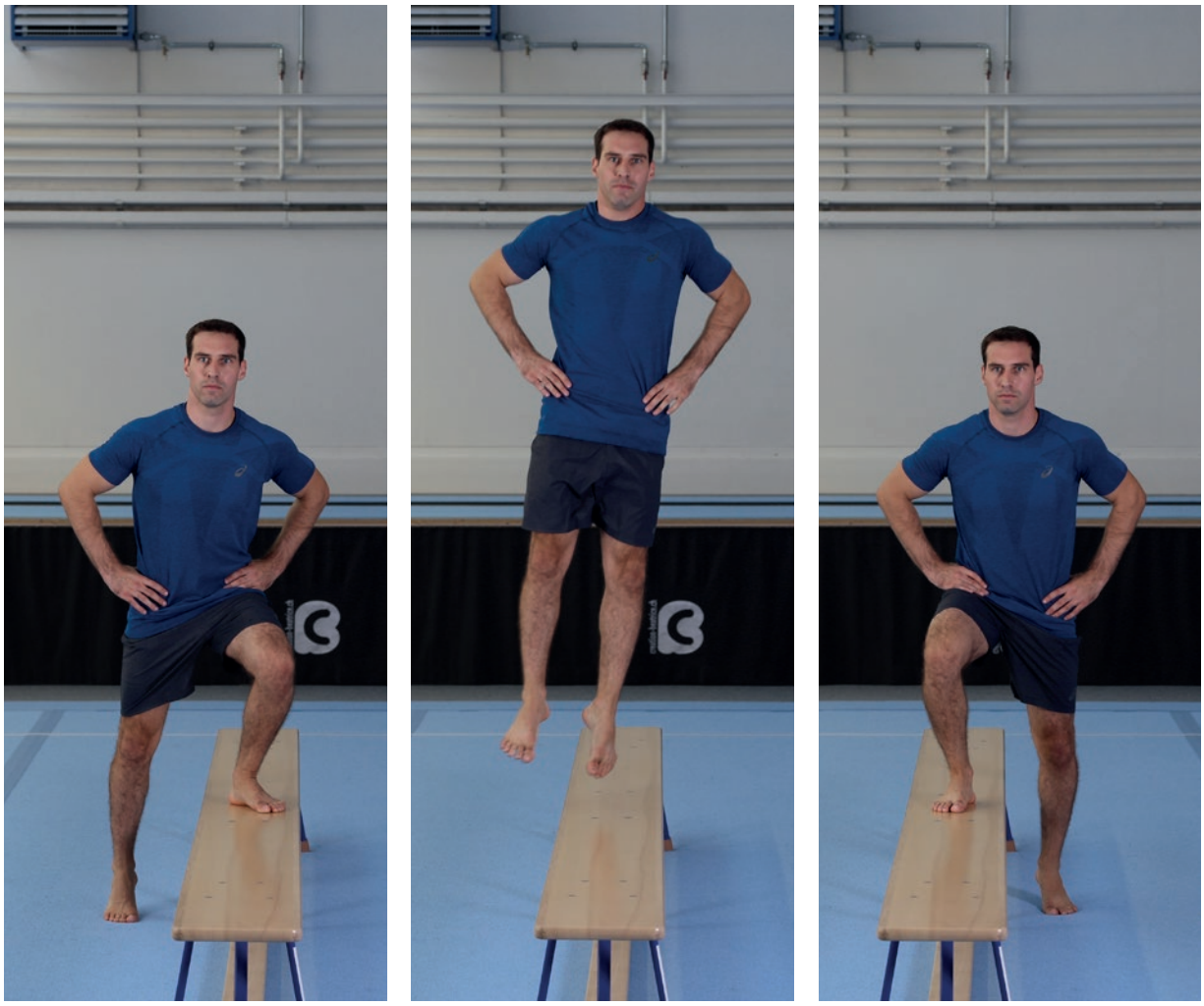
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #2

Progression Seitsprung am Bänkli V2



Übungsbeschrieb

Stand mit einem Bein auf dem Boden. Das zweite Bein bereits auf dem Bänkli. Anschliessend einen seitlichen Wechselsprung auf die andere Seite des Bänkli. Beim Umspringen berührt keiner der Füsse das Bänkli, bevor auf der gegenüberliegenden Seite des Bänkli gelandet wird. Die Arme sind stetig seitlich eingestützt.

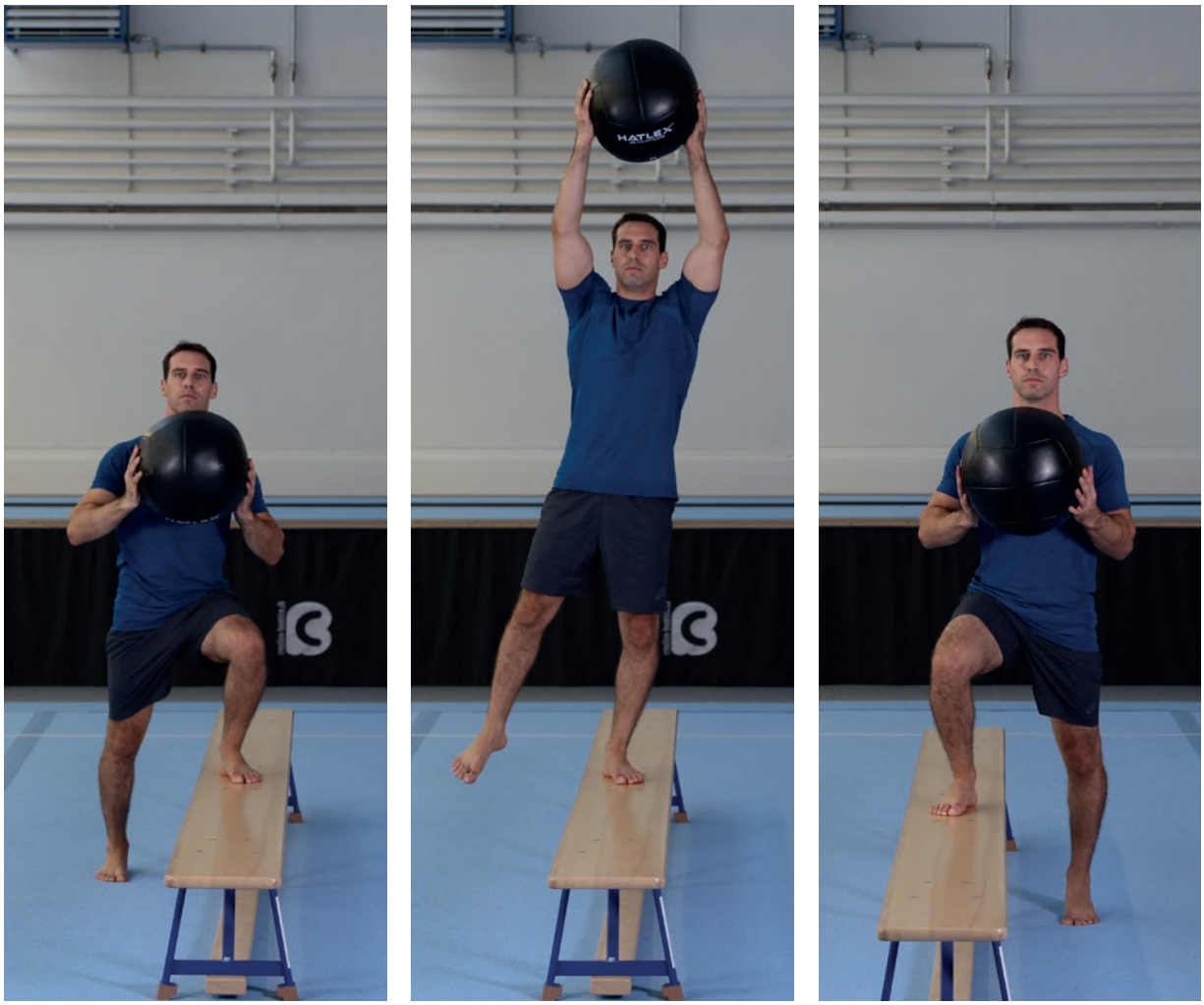
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #2

Progression Seitsprung am Bänkli V3



Übungsbeschrieb

Stand mit einem Bein auf dem Boden. Das zweite Bein bereits auf dem Bänkli. Anschliessend einen seitlichen Wechselsprung auf die andere Seite des Bänkli. Beim Umspringen berührt keiner der Füsse das Bänkli, bevor auf der gegenüberliegenden Seite des Bänkli gelandet wird. In allen Positionen wird ein Medizinball in der Hochhalte über dem Kopf gehalten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #3

Progression Liegestütze V1

Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings am Bänkli mit einer normal breiten Handstellung den Oberkörper in einer schnellen und kraftvollen Bewegung absenken und wieder anheben. Der Ellenbogenwinkel beträgt dabei min. 90 Grad.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #3

Progression Liegestütze V2

Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings mit einer normal breiten Handstellung den Oberkörper in einer schnellen und kraftvollen Bewegung absenken und wieder anheben. Der Ellenbogenwinkel in der abgesenkten Position beträgt dabei min. 90 Grad.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #3

Progression Liegestütze V3

Übungsbeschrieb

Aus Stütz vorlings mit einer normal breiten Handstellung den Oberkörper in einer schnellen und kraftvollen Bewegung absenken und wieder anheben. Während dem Absenken abwechslungsweise das linke und rechte Knie zum Kopf hinziehen und beim Anheben wieder strecken. Der Ellenbogenwinkel in der abgesenkten Position beträgt dabei min. 90 Grad.

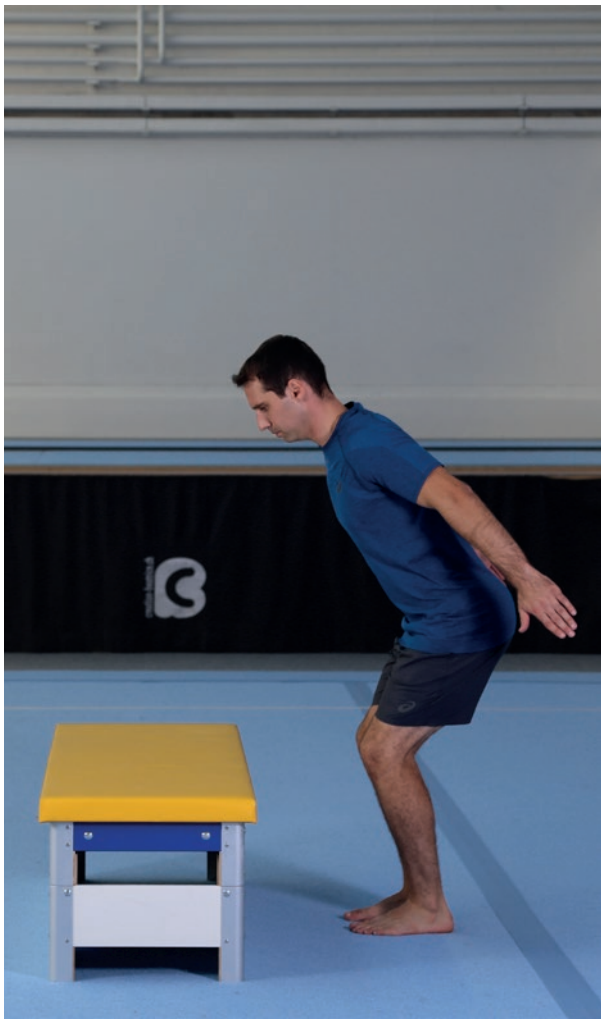
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #4

Progression Box Jump V1



Übungsbeschrieb

Aus einer leicht angehockten Standposition (Hände in einer Ausholposition) explosiv und kraftvoll auf einen Schwedenkastendeckel springen.
Bei der Landung die Knie leicht beugen und die Arme vor dem Körper stoppen.

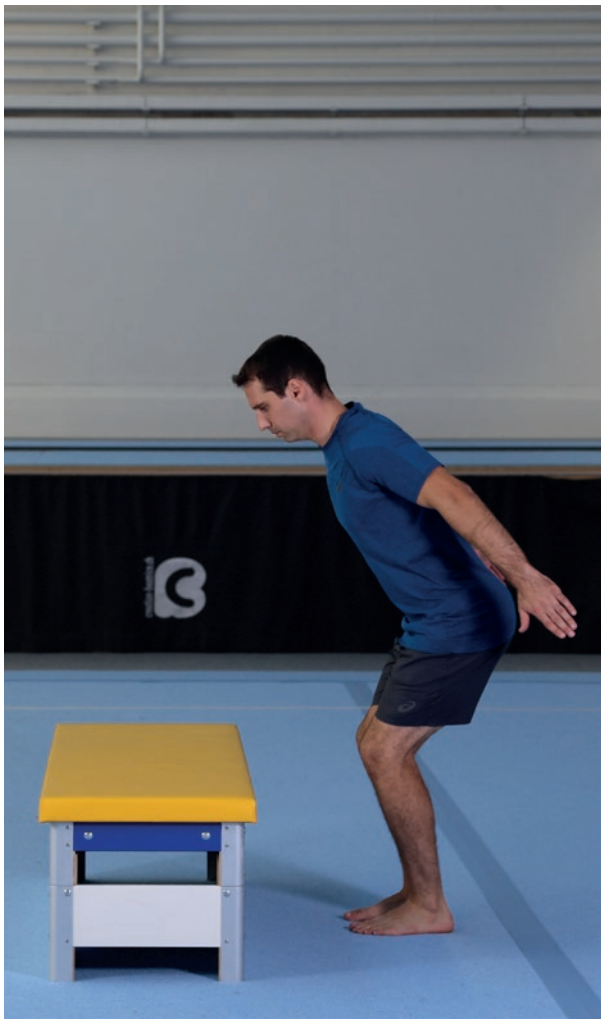
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #4

Progression Box Jump V2



Übungsbeschrieb

Aus einer leicht angehockten Standposition (Hände in einer Ausholposition) explosiv und kraftvoll auf einen **zweiteiligen** Schwedenkasten springen.
Bei der Landung die Knie leicht beugen und die Arme vor dem Körper stoppen.

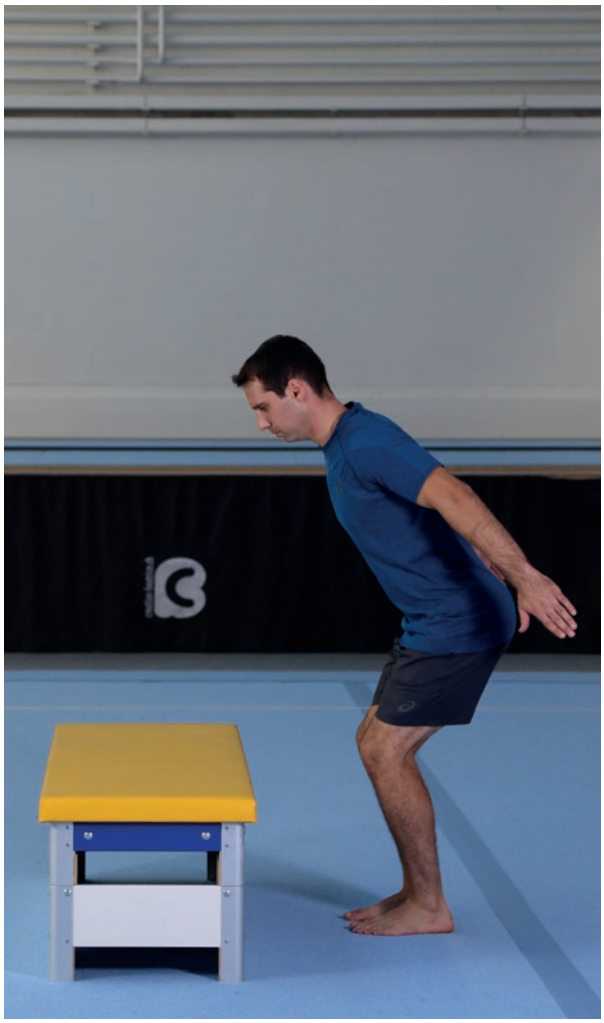
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

CROSS WINTERFIT

STV FSG

WOCHE 1 TABATA #4

Progression Box Jump V3



Übungsbeschrieb

Aus einer leicht angehockten Standposition (Hände in einer Ausholposition) explosiv und kraftvoll auf einen **dreiteiligen / vierteiligen / kompletten** Schwedenkasten springen. Bei der Landung die Knie leicht beugen und die Arme vor dem Körper stoppen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.