

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 203**

**WS Full-Body-Power-Workout**

Referent/in: Anna Springer

⇒ High Intensity Intervall Training (= 1min od. 45sec Belastung // ca. 15-20sec Erholung)

⇒ Full-Body-Power-Zirkel: intensives u. effektives Ganzkörpertraining an Stationen

⇒ Trainingsschwerpunkt: Kraftausdauer + Cardio (mit/ohne Zusatzmaterial)

⇒ abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, keine isolierten Übungen, hohe Belastung

⇒ hier: 2 Durchgänge mit Übungsvarianten (a) und (b)

	<b>Übung</b>	<b>Variation/LEVEL</b>
<b>1</b>	<b>a)</b> Lunge/Ausfallschritte re/li <b>b)</b> Lunge + Rotation re/li, mit Medizinball	<ul style="list-style-type: none"><li>• Squat statt Lunge</li><li>• evtl. <u>ohne</u> Medizinball</li><li>• Bewegungstempo variieren</li></ul>
<b>2</b>	<b>a)</b> Roll down + Plank <b>b)</b> Upstretch + Plank (+ Knee)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungstempo variieren</li><li>• Bewegungsradius variieren</li><li>• Halteposition (statisch), statt dyn.</li></ul>
<b>3</b>	<b>a)</b> Squat & Front-Kick <b>b)</b> Squat Jump	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungsradius variieren</li><li>• Bewegungstempo variieren</li></ul>
<b>4</b>	Sprints	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungstempo variieren</li></ul>
<b>5</b>	<b>a)</b> Military Plank (Up & Down) <b>b)</b> Push-up-Walk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hebellänge variieren</li><li>• Bewegungstempo variieren</li><li>• evtl. <u>nur</u> Plank-Position</li></ul>
<b>6</b>	<b>a)</b> Scissor Jump <b>b)</b> Lunge Jump	<ul style="list-style-type: none"><li>• Low Impact</li><li>• <u>ohne</u> Armeinsatz</li><li>• Bewegungstempo variieren</li></ul>
<b>7</b>	<b>a)</b> Crunch mit Medizinball <b>b)</b> Russian Twist m. Medizinball	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>ohne</u> Medizinball</li><li>• Bewegungsradius variieren</li><li>• Hebellänge variieren</li><li>• Bewegungstempo variieren</li></ul>
<b>8</b>	Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungstempo variieren</li><li>• Koordinativen Anspruch variieren (= Übungsauswahl)</li></ul>