

Termine TL und Inhalte

Inhalte und Kriterien für Sichtungstest

	Premier	SenA	SenB	SenC		*KG = Körpergewicht
Kraftausdauer	x	x	x		Bankziehen 3 min	Männer: 50 kg Frauen: 30 kg
				x		Männer: 50% vom KG (Abstufung 2,5 kg) Frauen: 27,5 kg
Submax	x	x	x		Bankziehen 1 min	Männer: 80 kg Frauen: 50 kg
				x		Männer: 75% vom KG (Abstufung 2,5 kg) Frauen: 40 kg
Fitness – Ausdauer	x				Paddeltest Ausdauerlauf	
		x				
Fitness-Kreis	x	x	x	x	5-6 Übungen in 3 Runden mit jeweils 30 Sek. Belastung / 30 Sek. Pause	
<u>Übungen für den Fitness-Kreis:</u>					Für alle AK gelten die folgenden Übungen als Basis. Daraus werden für den Test 5-6 Übungen ausgewählt.	
Halbe Klimmzüge					Adler seitlich hebend	
Liegestütze					Adler auf dem Bauch	
Beine über den Ball					Scheibe kreisen	
Beine heben am Kasten					Situps	
Hampelmänner					Dips	
Medizinballdrehen						
Paddeltest	x	x	x	x		