

**22. fit und gesund Kongress**  
am Samstag, den 15. Oktober 2022 in Rosenberg

**WORKSHOP 07: Cross Fit Outdoor**  
**Dr. Martina Braun**

- Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, **Ausdauer** und **Kraft** als zwei der vier konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit) zu schulen und ist ein intensives und spaßbringendes Ganzkörperworkout, bei dem Übungen für die Muskulatur der oberen Extremitäten und Übungen für die Muskulatur der unteren Extremitäten miteinander kombiniert werden.
- Diese Trainingseinheit bedient sich eines Zirkels (Circuit Training), der sich in seinem Hauptteil aus zehn verschiedenen Stationen zusammensetzt, von denen fünf den Schwerpunkt ‚Cardio‘, also Herz-Kreislauf-ausdauertraining haben, und von denen fünf den Schwerpunkt ‚Muscle‘, also Muskelkraftausdauertraining haben. ‚Cardio‘ und ‚Muscle‘ werden abgewechselt.
- An jeder Station wird die Übung jeweils für viermal 45 Sekunden durchgeführt.
- Dabei findet ein Seitenwechsel statt, d.h. zunächst trainiert man zweimal 45 Sekunden mit rechts als führendem Bein, anschließend trainiert man zweimal 45 Sekunden mit links als führendem Bein.
- An allen Stationen kommen Sportgeräte zum Einsatz, wodurch die Belastungsintensität erhöht werden kann. Variiert man den Einsatz von Sportgeräten, z.B. bei der Höhe der Plattform des Steps oder beim Gewicht der Sportgeräte, kann man das Training an das Leistungsniveau der Kursteilnehmenden sehr gut anpassen.

**STATION 1**  
**CARDIO**

Jogging

Sportgeräte:  
STEP

**STATION 2**  
**MUSCLE**

Beine:  
Ausfallschritt

Arme:  
Front Arm Lift

Sportgeräte:  
GEWICHTSBALL

**STATION 3**  
**CARDIO**

Side Step

Sportgeräte:  
KOORDINATIONSLEITER

**STATION 4**  
**MUSCLE**

Beine:  
Squat (breit)

Arme:  
Nackendrücken

Sportgeräte:  
GEWICHTSSTANGE

**STATION 5**  
**CARDIO**

Schrittsprung

Sportgeräte:  
REIFEN

**STATION 6**  
**MUSCLE**

Beine:  
Squat (schmal)

Arme:  
Side Arm Lift

Sportgeräte:  
GEWICHTSSCHEIBEN / HANTELN

**STATION 7**  
**CARDIO**

Sprung vor-rück-seit

Sportgeräte:  
AGILITY TRAPEZ

**STATION 8**  
**MUSCLE**

Beine:  
Back Leg Lift

Arme:  
Arm Pull Back

Sportgeräte:  
RUBBERBAND (2x)

**STATION 9**  
**CARDIO**

Dribbling

Sportgeräte:  
BALANCE PAD

**STATION 10**  
**MUSCLE**

Beine:  
Knee Lift

Arme:  
Biceps Curl

Sportgeräte:  
EXERTUBE