

	Persönliche Informationen	5 min
	Flexibilität	5 min
	Muskelkraft und -ausdauer	~8 min
	Cardio und Geschwindigkeit	~16 min

Die beiden letzten Teile sollten zusammenhängend absolviert werden.

Du brauchst



Lineal



1.5km



Stoppuhr / Smartphone



Stange

Alter, Geschlecht,  
Größe, Gewicht

Sit & Reach Test  
Rotationstest

Standweitsprung  
Plank, Liegestütze  
Klimmzüge

12 Minuten Lauf  
Erholungspuls



## Flexibilität

### 1 Sit and Reach Test | Strecke dich so weit nach vorne wie möglich



Alternative, falls du nicht bis zur Kante oder darüber hinaus kommst



Reichweite (pos/neg):



Lege deine Füße bündig an eine Stufe/ Kante an und halte die Beine durchgestreckt. Strecke dich so weit wie möglich in Richtung deiner Füße ausstrecken kannst. Kommst du noch nicht an deine Füße, nimm das Lineal in eine Hand, setze es an der Kante an und schiebe deine Hand so weit wie möglich vor. Wenn du weiter kommst, lege das Lineal auf der Kante ab, strecke deine Hände so weit es geht und lege eine Hand fest auf das Lineal. Nun kannst du die Weite nach dem Muster a) -3 cm oder b) 3 cm eintragen. Die Skala vieler Lineale beginnt erst 1 cm weiter oben, rechne dies ggf. dazu. Angaben auf 0,5 cm genau sind ausreichend.

## 2 Rotationstest | Rotiere in 20 Sek so oft wie möglich

 20 Sek



Stelle dich etwa zwei Schritte entfernt von einer Wand. Im Folgenden musst du abwechselnd einen Punkt zwischen deinen Beinen und hinter dir an der Wand berühren. Die Bewegung fängt an, indem du den Punkt zwischen deinen Beinen berührst, richtest dich wieder auf und rotierst deinen Körper um einen Fuß. Nach der Berührung der Wand rotierst zurück und berührst den Boden erneut. Bei der nächsten Runde drehst dich andersherum. Eine Runde gilt als abgeschlossen, wenn du beide Punkte berührt hast und die 20 Sekunden noch nicht um sind.

Anzahl Rotationen:



## Muskelkraft-/ Ausdauer

### 1 Standweitsprung | Springe so weit wie möglich



Markiere Dir mit dem Lineal eine Ziellinie. Nun gehst Du in jeder Runde genau einen Fuß mehr zurück und springst von dort auf die Linie. Schaffst du z.B. in der 6. Runde nicht mehr, auf oder hinter die Ziellinie zu springen, trage 5 Schritte ein.

Anzahl Schritte:



## 2 Plank | Halte die Position so lange wie möglich



Halte dich so lange wie möglich in der gezeigten Position. Baue Körperspannung auf und halte deinen Rücken gerade. Achte darauf, dass deine Hüfte nicht absinkt und du keinen Buckel machst. Sobald du den Boden berührst oder deine Hüfte zu tief absinkt, ist die Übung vorbei und du trägst die Zeit ein.

Dauer (Sek.):

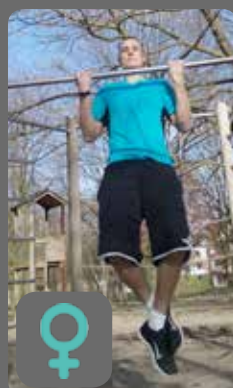
## 2 Pushup / Knie Pushup | Mache so viele Wdh. am Stück wie möglich



Männer führen normale Liegestützen aus, Frauen wählen die Version auf den Knien. Bei beiden Versionen ist es wichtig, dass Körperspannung aufgebaut wird und der Rücken gerade ist. Gehe dann so weit hinunter, dass deine Arme einen 90° Winkel bilden. Die Liegestützen müssen am Stück ausgeführt werden. Musst du eine Pause machen, oder berührst den Boden vor Erschöpfung, gilt die Übung als beendet.

Anzahl:

## 3 Pullup / Flexed Arm Hang | So viele Wdh. am Stück wie möglich/So lange halten wie möglich



Männer führen Klimmzüge aus, Frauen den Flexed Arm Hang. Bei Klimmzügen ist jede Griffart erlaubt, das Kinn muss beim Hochziehen über die Stange gelangen.

Der Flexed Arm Hang wird im untergriff ausgeführt und die Position wird solange gehalten wie möglich. Das Kinn muss die gesamte Zeit über der Stange bleiben.

Anzahl:

Dauer:



## Cardio & Agilität

### 2 Cooper Test: 12min Lauf | Laufe so weit wie möglich



Miss die Km

Km:



Eine Lauf App wie Runtastic oder Runkeeper ist nützlich, um die Strecke zu messen.



### 3 Erholungspuls



Miss die Schläge in 15 Sek



Warte genau drei Minuten nach dem 1,6 Km Lauf, bis du deinen Erholungspuls misst. ertaste deine Schlagader, z.B. an Handgelenk oder Hals und zähle die Schläge innerhalb von 15 Sekunden. Multipliziere die Anzahl mit vier.

Schläge x 4: