

Scorecard III

„rausgehen - abarbeiten“

Training am: _____; Weste: ja / nein ___ kg; Timecap: _____ min

Teil 1: Frische Luft macht hungrig					Gesamt
10 P	5 P	10P	15P	20P	
400m Waldlauf	5 Squats				15P
400m Waldlauf	5 Squats	10 Pushups			25P
400m Waldauf	5 Squats	10 Pushups	15 Lunges alt.		40P
400m Waldlauf	5 Squats	10 Pushups	15 Lunges alt.	20 Jumping Jacks	60P
Maximal erreichbar: 140 Punkte					

Zwischenzeit: _____ min

Teil2: Haben wir heute schon Burpees gemacht?					
Punkte	1.	2.	3.	4.	5.
10P	10 Burpees	10 Burpee 2Pump	10 Burpee 3Pump	10 Burpee 4Pump	10 Burpee 5Pump
5P	30s Wallsit	40s Wallsit	50s Wallsit	60s Wallsit	70s Wallsit
10P	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen
5P	30s Highplank	40s Lowplank	50s Highplank	60s Lowplank	70s Highplank
10P	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen
	40P	40P	40P	40P	40P
Gesamtp.	Maximal erreichbar: 200 Punkte				

Zwischenzeit: _____ min

Teil3: Punkte statt Pilze sammeln					Punkte
10P	5r/ 5P	5r/ 5P	5r/ 5P	5r/ 5P	
400m Waldlauf	20 Squats				30P
400m Waldlauf	15 Squats	15 Pushups			40P
400m Waldauf	10 Squats	10 Pushups	10 Lunges alt.		40P
400m Waldlauf	5 Squats	5 Pushups	5 Lunges alt.	5 Good Mornings	30P
Maximal erreichbar: 140 Punkte					

Erreichte Punkte in der geplanten Zeit: _____ Punkte

- (1) **400m Laufen entspr. 10 Punkten**, andere Übungen **5 Wiederholungen (reps) entspr. 5 Punkten**
- (2) Die Wegstrecken sind ungefähre Angaben, GPS ist im Wald eher ungenau.
- (3) Die Oberfläche sollte möglichst uneben und wechselhaft sein, am besten eignen sich Trails durch Waldgebiete. Achte auf Wurzeln und Äste. Es ist Konzentration angesagt, Spitzenzeiten kannst Du auf dem Sportplatz laufen.
- (4) Halte die Pause zwischen den Teilen möglichst kurz.
- (5) Bleib auf der Spur, teile Dir während der gesamten Zeit Deine Kraft ein.

#immerfitimmerbock