

# Arbeitsauftrag Warm-Up



**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm-Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert es auf diesem Zettel.

**Kriterien einer guten Aktivierung:**

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

**Heutiges Workout:**

For Time“-Workout:

- 100m run
- 10m Burpee Broad Jumps
- 100m run
- 30m Lunge-Walk
- 100m run
- 20 Situps
- 100m run
- 20 Wallballs

Unsere Aktivierung:

---

---

---

---

---

---

# Arbeitsauftrag Warm-Up



**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm-Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert es auf diesem Zettel.

**Kriterien einer guten Aktivierung:**

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

**Heutiges Workout:**

For Time“-Workout:

- 100m run
- 10m Burpee Broad Jumps
- 100m run
- 30m Lunge-Walk
- 100m run
- 20 Situps
- 100m run
- 20 Wallballs

Unsere Aktivierung:

---

---

---

---

---

---

# Arbeitsauftrag Workout



**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

## Tipp:

Erstellt ein Workout, von dem ihr meint, dass es euch gut auf den HYROX Wettkampf vorbereitet. Ihr dürft alle Körpergewichtsübungen verwenden, die ihr kennt und auch Läufe einbauen.

Unser Workout:

---

---

---

---

---

---

# Arbeitsauftrag Workout



**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

## Tipp:

Erstellt ein Workout, von dem ihr meint, dass es euch gut auf den HYROX Wettkampf vorbereitet. Ihr dürft alle Körpergewichtsübungen verwenden, die ihr kennt und auch Läufe einbauen.

Unser Workout:

---

---

---

---

---

---