

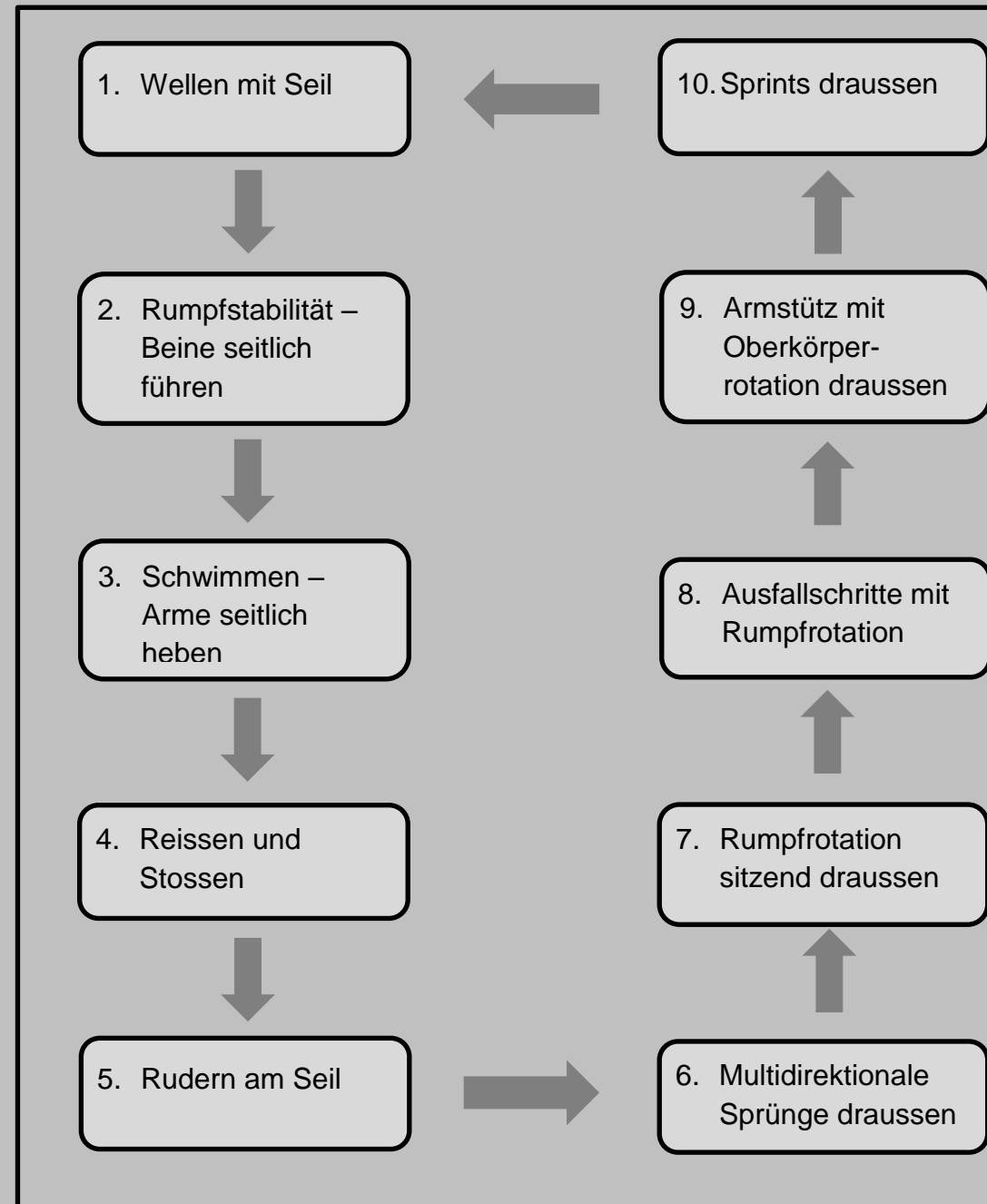
**Zeit Organisation****Beschreibung****Material**

25'

- Ort: Gelände
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
  - Oberkörper: 2
  - Körpermitte: 2
  - Unterkörper: 2
  - Ganzkörperübung: 4
- Intensität:
  - Arbeit: 50 Sekunden
  - Pause: 25 Sekunden
  - Serien/Sätze: 1
  - Durchgänge: 2

Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeitdauer, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.

- 10 Postenplakate
- 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
  - 1 Musikanlage

**für 1 Tn pro Posten:**

- 1 Tau
- 1 Seil/Tau
- 1 (Laternen-)Mast/Baum (4 Tn)
- 1 Baum(Ast)
- 4 Helm/Ball
- 1 Reifen DURO/Helm/Kampfrucksack
- 1 Kampfrucksack/PET-Flasche (1,5 Liter)/  
Ball/Paar Gewichtsmanschetten
- 1 Kampfrucksack/paar Steine/Reifen PUCH
- 2 Kampfrucksack/Gewichtsscheibe
- 1 Kampfrucksack/paar Steine
- 1 Kampfrucksack
- 1 PET-Flasche (1,5 Liter)/  
Paar Gewichtsmanschetten
- 2 Helm/PET-Flasche (1,5 Liter)
- 1 Paar Gewichtsmanschetten
- 1 Sandsack/Gewichtsweste/Reifen PUCH
- 1 Sandsack/Reifen PUCH
- 2 Malstab (2 Tn)

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Wellen mit Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur
2	Rumpfstabilität – Beine seitlich führen	Körpermitte: Bauchmuskulatur
3	Schwimmen – Arme seitlich heben	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur
4	Reissen und Stossen	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur
5	Rudern mit Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Multidirektionale Sprünge draussen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Rumpfrotation sitzend draussen	Körpermitte: Bauchmuskulatur
8	Ausfallschritte mit Rumpfrotation	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur
9	Armstütz mit Oberkörperrotation draussen	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
10	Sprints draussen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann. Um jedoch einer ausreichenden Erholungszeit Rechnung zu tragen, ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Muskelgruppen abwechslungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu verstärkten Ermüdungen und die Bewegungsqualität nimmt ab.