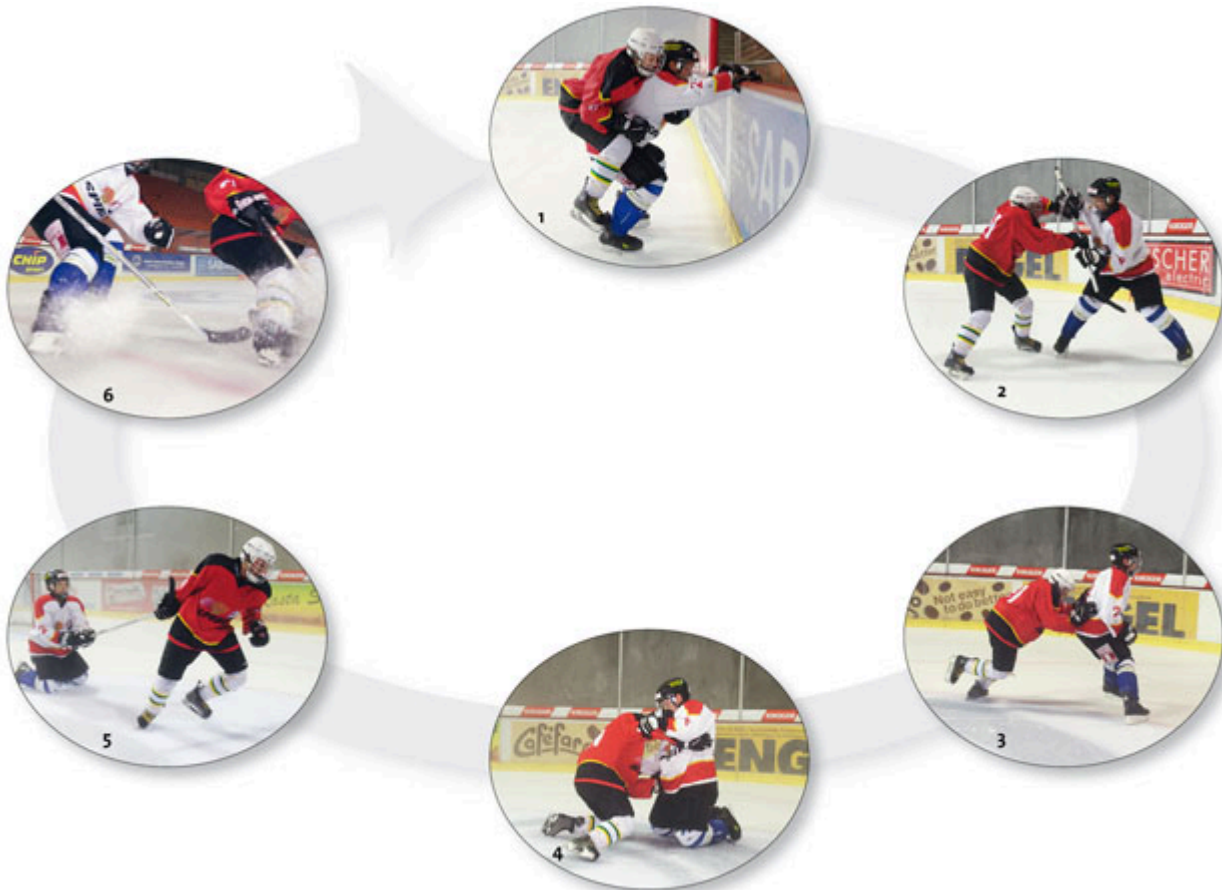


Eishockey: Kraftausdauer-Circuit

Mit dem Circuit-Training wird die Kraftausdauer trainiert. Bei den verschiedenen Stationen wird jede Übung jeweils zu zweit 10 bis 20 Sekunden intensiv ausgeführt.

Intermittierende Übungen (10' , - 10" oder 20" - 20") oder als Ausdauer Impuls (3 Mal 20" - 20" jede Übung, dann Wechsel), immer in Paaren.



1. Squats (einer auf dem Buckel, an Bande halten als Hilfe)
2. Beide Spieler Stock in die Hand und Stock raufen.
3. Stossen und Ziehen des Partners übers Eis.
4. Knieraufen (Rotation) den Gegner auf die Seite ziehen.
5. Partner ziehen: einer hält den Stock an der Schaufel, der andere muss diesen von der einen Seite auf die andere ziehen (auf Schlittschuhen, auf Knien). Partner-Scheibenwischer.
6. Stopp und Start auf vorgegebene kurze Distanz. Starten, stoppen und so schnell wie möglich wiederstarten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO