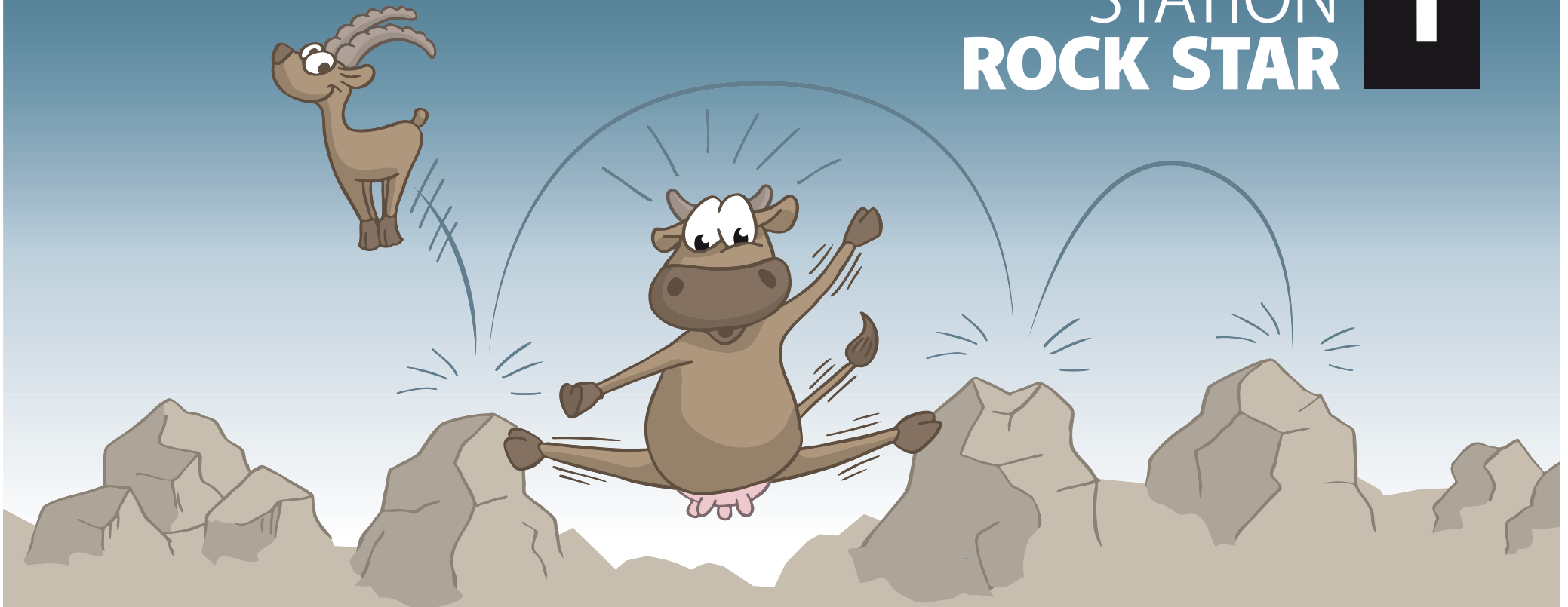


STATION ROCK STAR

1



ZIEL: Verbesserung der Koordination

AUSFÜHRUNG: Wähle aus den zwei Varianten (● anspruchsvoll, ● einfach) und versuche gezielt der vorgegebenen Spur zu folgen. Natürlich kannst du dir auch deine eigene Variante über die Felsblöcke suchen.

2

STATION TRAILMIX



ZIEL: Wahrnehmung unterschiedlicher Untergründe

AUSFÜHRUNG: Dieser kurzer „Trail“ besteht aus unterschiedlichen Untergründen wie sie im Pitztal vorzufinden sind, von Almwiese, Moos, Kies, Erde, Waldboden, Geröll, Felsblöcken und Sand wirst du alles antreffen. Versuche während dem Laufen über diesen Trail die Unterschiede dieser Materialien wahrzunehmen.



ZIEL: Training der Schnelligkeit

AUSFÜHRUNG: Wähle eine der drei Varianten Einfach ●, Mittel ● und Schwer ● und steige so schnell als möglich mit kurzen Bodenkontaktzeiten über die markierten Steine. Achte dabei, dass du jeden Stein der gewählten Variante betrittst.

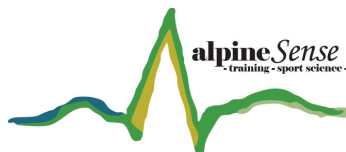
STATION ROCK'N'ROLL

3



PITZTAL
DAS
DACH
TIROLS


★★★★ SUPERIOR
VIER JAHRESZEITEN
Pitztal


alpineSense
- training - sport science -


PARKKUHR!

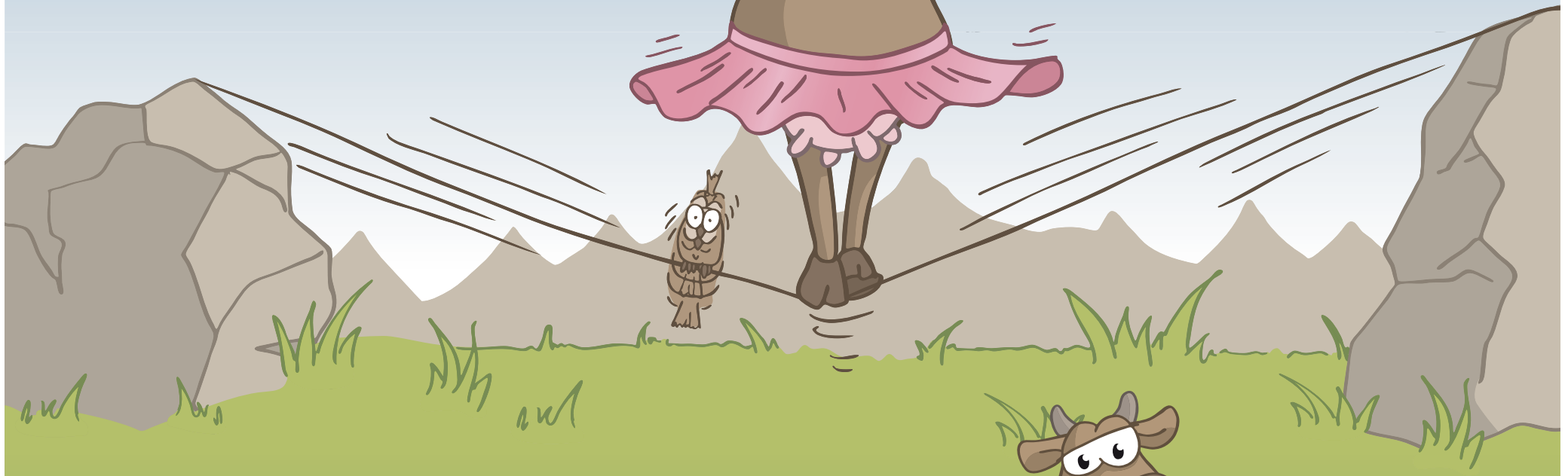
DIE BENÜTZUNG ERFOLGTT
AUF EIGENE GEFAHR.
Der Veranstalter über-
nimmt keinerlei Haftung
für gesundheitliche oder
sonstige Schäden.

4

STATION SLACKLINE

ZIEL: Verbesserung des Gleichgewichts

AUSFÜHRUNG: Beginne an einer Seite der Slackline und versuche ohne den Boden zu berühren auf die andere Seite zu balancieren.



PITZTAL
DAS
DACH
TIROLS


★★★★ SUPERIOR
VIER JAHRESZEITEN
Pitztal


alpine.Sense
- training - sport science -


PARKKUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGT
AUF EIGENE GEFAHR.
Der Veranstalter über-
nimmt keinerlei Haftung
für gesundheitliche oder
sonstige Schäden.

5

STATION AUF'M HOLZWEG

ZIEL: Verbesserung des Gleichgewichts und Trittsicherheit

AUSFÜHRUNG: Versuche vom Start bis zum Ziel über die Holzpflocke zu steigen ohne dabei den sumpfigen Untergrund zu berühren. Solltest du jedoch vom Weg abkommen, so beginne erneut beim Start.



6

STATION SPEEDWAY

ZIEL: Verbesserung der Schnellkraft

AUSFÜHRUNG: Versuche diese 20 Meter lange Bahn so schnell als möglich hoch zu sprinten. Stoppe mittels Zeitmesser deine dafür benötigte Zeit und wiederhole dies so lange bis du deutlich über deiner Bestzeit liegst.



PITZTAL
DAS
DACH
TIROLS


★★★★ SUPERIOR
VIER JAHRESZEITEN
Pitztal


alpine.Sense
- training - sport science -


PARK
KUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGT
AUF EIGENE GEFAHR.
Der Veranstalter über-
nimmt keinerlei Haftung
für gesundheitliche oder
sonstige Schäden.

7

STATION KNIEBEUGE

ZIEL: Verbesserung der Maximalkraft

AUSFÜHRUNG: Positioniere dich auf die dafür vorgesehene Markierung und Strecke im Knie- und Hüftgelenk. Die Zusatzlast und Wiederholungszahl ist individuell und es ist daher nicht möglich eine pauschale Vorgabe zu setzen. Jedoch tritt ein Zuwachs der Maximalkraft bei Ausführung der Kniebeuge bis zur Muskelermüdung auf. Daher die Übung solange ausführen bis keine weitere Wiederholung mehr möglich ist.



STATION WACKELSTEINE

8



ZIEL: Stabilisierung der Beinachse und Wahrnehmung instabiler Untergründe

AUSFÜHRUNG: Versuche gezielt von Stein zu Stein zu springen und nimm die Instabilität der „Wackelsteine“ wahr. Für eine Intensivierung der Übung überspringe einen oder sogar zwei Steine.

PITZTAL
DAS
DACH
TIROLS


★★★★ SUPERIOR
VIER JAHRESZEITEN
Pitztal


alpine.Sense
- training - sport science -


PARKUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGTT
AUF EIGENE GEFAHR.
Der Veranstalter über-
nimmt keinerlei Haftung
für gesundheitliche oder
sonstige Schäden.