**Muskelaufbautraining (MAT) an Stationen für den Sprint**

**Belastungsnormative:**

Intensität: 40-60% (Ermittlung durch Borgskala => mittelschwer)

Wiederholung: 8-12

Sätze (=Serien): 3-5

Satzpausen: 1-2 Minuten

Ausführung: langsam-dynamisch, konzentrisch-exzentrisch

**Stationen:**

1. Station: Start aus dem Startblock

* Starten mit Klappe: Je Schüler 7 Starts (Komplexübung)
* Material: Startblöcke

2. Station: Liegestütz mit Füßen auf einem kleinen Kasten

* langsame Liegestütze mit den Füßen auf dem kleinen Kasten (Trizeps, vorderer Deltamuskel)
* Material: Kl. Kästen, kl. Matten

3. Station: Beinstrecken einbeinig + stehend gegen einen Widerstand

* Streckbewegung des Beines gegen Widerstand eines Terrabandes, das an der Sprossenwand befestigt wird (Oberschenkelstrecker, Hüftbeuger)
* Material: Theraband, Sprossenwand

4. Station: Beinstrecken liegend aus der Bauchlage mit Gewicht

* In Bauchlage auf großem Kasten liegend (Beine in der Luft) die Beine strecken und anziehen, wobei ein Medizinball zwischen den Füßen gehalten wird (Oberschenkelstrecker/Hüftstrecker)
* Material: Medizinbälle, große Kästen

5. Station: Sit-Ups gerade und seitlich

* Sit-Ups gerade und diagonal (Bauchmuskulatur, Hüftbeuger)
* Material: kleine Matten

6. Station: Kniebeugen mit Gewichtsbelastung

* Mit Partner auf dem Rücken ¼ Kniebeuge, dann bis in den Zehenspitzenstand wieder hoch
* Material: Ggf. an Wand um sich abstützen zu können (Gesäßmuskulatur, Oberschenkelstrecker, Wadenmuskulatur)

7. Station: Beinbeugen gegen Widerstand

* In Bauchlage auf kleinem Kasten liegend, Theraband um die Füße und um eine Reckstange binden und Beine im Knie beugen (Intensität durch Abstand verändern => hintere Oberschenkelmuskulatur).
* Material: Kleine Kästen, Therabänder, Reckstangen.