



Trainingsparcours
für den Bank Frick LieMudRun

1. Sandsack tragen
2. Kriechen unter dem Draht
3. Über die Wand klettern
4. Seil hoch klettern
5. An der Stange hangeln
6. Bouldern an der Wander
7. Über die Wand klettern
8. Baumstamm tragen
9. Am Seil hangeln
10. Balancieren

Länge: ca. 2.3km

Vor dem Training immer aufwärmen!
z.B. mit

- Einen lockeren Lauf um den Fussballplatz
- 10 Kniebeugen
- 1 Minute Armkreisen

Immer in Begleitung an die Hindernisse!