

Empfohlenes SPHAIR Aufbautraining für die Sportprüfung

	Screening	Zeitraum ca. 10 Monate	Kurs 1	Zeitraum ca. 12 Monate	Kurs 2	Zeitraum nur noch ca. 6 Monate	RS-Eintrittstest
min. Punkte	18		18		20		22
		Leistung: gleichbleibende Leistung wie Screening notwendig		Leistung: Verbesserung von 2 Punkten		Leistung: Verbesserung von 2 Punkten	
Liegestütze	48 Stk		52 Stk		55 Stk		58 Stk
Volleinsatz Ziel 2 Min.		Trainings-Intensität: mind. 2-3 x pro Woche Vorraussetzung sind		Trainings-Intensität: mind. 2-3 x pro Woche Vorraussetzung sind		Trainings-Intensität: mind. 3-4 x pro Woche Vorraussetzung sind	
Sit-ups	70 Stk	links nebenstehende Leistungen (Stk + m), ansonsten ist die Intensität entsprechend zu steigern	76 Stk	links nebenstehende Leistungen (Stk + m), ansonsten ist die Intensität entsprechend zu steigern	82 Stk	links nebenstehende Leistungen (Stk + m), ansonsten ist die Intensität entsprechend zu steigern	90 Stk
12' Lauf	2775		2875m		2975m		3075m
Ziel 12 Min.							

Punktzahl-Referenz ist jeweils die oberste Punktzahl von Genügend.

vollständige Bewertungstabelle ist auf www.sphair.ch ersichtlich

Um seinen Trainingszustand genau ermitteln zu können, sind die Übungen hintereinander mit max 5 Min Pause zwischen den Übungsgruppen zu absolvieren.

Wichtig: regelmässiges Trainieren