

Testung der Wettkampfspezifischen Ausdauer, GLA III, Laktattoleranz, der Kraftausdauer/Ausdauerkraft und der Kontraktionsschnelligkeit, sowie des neuronalen Leistungsvermögen.

**WKA :** Testung durch eine azyklische Ganzkörper Parkourbelastung mit maximaler Wettkampfzeit Auslegung. Ziel ist durch die Vollbelastung und eine maximale Laktatbildung den Übersäuerungspunkt (IANS) zu erreichen und die Laktattoleranz zu differenzieren und damit die Leistungen zu bewerten.

Vorname	Name	Vollständige Stationen	Unvollständige Stationen

**Kraftausdauer :** Zu testende Muskellatur im Rumpf- und Brustbereich. 1. durch Crunches (Sit up's) und 2. Brust durch definierte Liegestütz. Aufgabe des Athleten ist in 60 sec. die maximale Wiederholungsanzahl in maximaler Geschwindigkeit ohne Satzunterbrechung zu absolvieren.

Bauch  
(Bein gehaltene Partner Sit up's mit ca. 45° gewinkelten Beinen, Ausführungsende ist das Berühren der Schulter)

Vorname	Name	Wdh.	Sätze

Brust  
(Liegestützen mit Push up's, Ausführungstiefe ist definiert)

Vorname	Name	Wdh.	Sätze

**GLA III :** Ziel ist die Testung der spezifischen Basis Belastung/Ausdauer im Judo (Belastungen mit maximaler Intensität 2 Minuten!) Strecke 600m !

Vorname	Name	Zeit

**Ausdauerkraft :** Durch eine zu schaffende Wiederholungsvorgabe mit steigenden Gewichtsetappen ist eine maximal Belastung pro Wiederholungsvorgabe zu ermitteln, die Leistungskoeffizient (LK) ist Leistungsgewicht : Körpergewicht.  
(15 Wdh + Gewichtsteigerung, Bankdrücken/def. Liegestütz, Latzug/Klimmzüge, Beinpresse/Kniebeuge, Nackendrücken)

Vorname	Name	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	LK

**Schnelligkeit :** Testung durch einen 6x12m Pendelwechselsprint

Vorname	Name	Zeit