

  
Wienerberger



## Trainingsplan

Teilnehmer:

---



### 1. Disziplin

## STESSN

### Wie weit kannst Du einen Wienerberger Ziegel werfen?

**So geht's:** Ein Wienerberger Ziegel wird einarmig aus dem Stand so weit wie möglich gestoßen. Jeder Athlet hat zwei Versuche. Der weiteste Wurf wird gewertet. Wichtig ist: Der Ziegel darf nur mit einem Arm geworfen werden. Der andere Arm stabilisiert lediglich.

**Materialbedarf:** Porotherm 38 W.i EFH Plan (14 kg)

**Ausrüstung:** Unbedingt erforderlich sind Sicherheitsschuhe. Helm und Handschuhe werden von uns bereitgestellt. Mit Deinem Outfit kannst Du gerne Deine Firma repräsentieren.



### 2. Disziplin

## TROGN

### Wie schnell kannst Du Wienerberger Produkte sicher von A nach B tragen?

**So geht's:** Fünf im Gewicht ansteigende Baumaterialien müssen von einem ein Meter hohen Podest gehoben und 10 bis 15 Meter weit getragen werden. Leg den Gegenstand auf dem Zielpodest ab, ohne dass er beim Transport oder dem Ablegen zu Bruch geht. Wichtig ist: Pro Lauf darf nur ein Gegenstand getragen werden. **In der U20-Kategorie und dem Damenbewerb wird das Überlager 24 cm (86 kg) nicht getragen.**

**Materialbedarf:** Porotherm 50 W.i Objekt Plan (22,6 kg), Zementsack (25 kg), 2,5 m Porotherm Deckenträger (41 kg), 2,5 m Porotherm Sturz 14,2 cm (66 kg), 2,5 m Porotherm Überlager 24 cm (86 kg)

**Ausrüstung:** Unbedingt erforderlich sind Sicherheitsschuhe. Helm und Handschuhe werden von uns bereitgestellt. Für einen besseren und sicheren Halt kannst Du Magnesium-Pulver für die Hände verwenden.



### 3. Disziplin

## HOITN

### Wie lange kannst Du einen Wienerberger Ziegel halten?

**So geht's:** Ein Wienerberger Ziegel wird in Vorhalteposition so lange wie möglich vor dem Körper gehalten. Wichtig dabei ist: Die Übung endet, wenn Deine Arme absinken oder Du Dich nach hinten lehnt.

**Materialbedarf:** Porotherm 20–40 Objekt Plan (22,1 kg)

**Ausrüstung:** Unbedingt erforderlich sind Sicherheitsschuhe. Helm und Handschuhe werden von uns bereitgestellt. Mit Deinem Outfit kannst Du gerne Deine Firma repräsentieren.



### 4. Disziplin

## STEMMAN

### Wie oft kannst Du ein 40 kg schweres Fass hochstemmen?

**So geht's:** Das 40 kg schwere Fass muss vom Boden über den Kopf in die Höhe gestemmt werden. Für die U20-Kategorie und den Damenbewerb wird ein 30 kg schweres Fass verwendet. Wichtig dabei ist, dass die Arme vollständig gestreckt sind und das Fass nach dem Heben wieder den Boden berührt.

**Materialbedarf:** 50 Liter Fass

**Ausrüstung:** Unbedingt erforderlich sind Sicherheitsschuhe. Für diese Disziplin kannst Du Magnesium-Pulver für die Hände und einen Gewichtshebergürtel verwenden. Helm und Handschuhe werden von uns bereitgestellt.



### 5. Disziplin

### Überraschung ...

### Wie geschickt bist Du?

**So geht's:** Mit dieser Disziplin wollen wir die Athleten am Wettkampftag überraschen. Eins verraten wir vorab: Diesmal ist nicht Deine Kraft, sondern Deine Geschicklichkeit gefragt.

**Materialbedarf:** Alle erforderlichen Materialien stellen wir zur Verfügung.

**Ausrüstung:** Unbedingt erforderlich sind Sicherheitsschuhe. Helm und Handschuhe werden von uns bereitgestellt.

**LET'S BRICK!**