



## Sprintkraft

Du kannst die Übungen am Berg, im Wald oder aber auch zu Hause auf der Wiese oder Straße absolvieren. Bereite dich mit Übungen aus dem Sprint-ABC vor. Nach einem Sprintkraftprogramm solltest du auf jeden mit Fall Sprint oder Tempoläufen noch einmal technisch anspruchsvoll laufen. Um dich von diesem Programm zu erholen, bieten sich eine lange Auslaufarbeit und intensive Dehnung an.

### Ausfallschrittvarianten:



*weit*



*kurz*



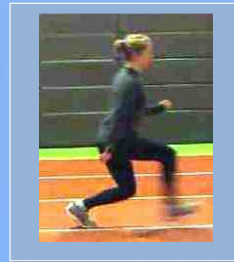
*zurückfedern*



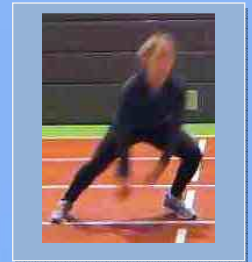
*gesprungen*



*diagonal*



*tief*



*halbe Drehung*

### Häschensprünge und Schwungbeinübungen:



*halbe Häschen*



*tiefe Häschen*



*halbe Drehung*



*hohe Schwunbein*



*tiefe Schwunbein*

### Trainingsprogramm:

#### LEVEL 1

3-4x30m 4 Übungen

#### LEVEL 2

3-4x 40m 4 Übungen

#### LEVEL 3

3 x50m 5 Übungen