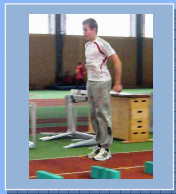




Spezielle Konditionsschulung

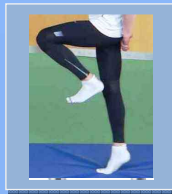
Ein Programm besteht aus vier Sätzen, deren Übungen in direkter Kombination absolviert werden. Je nach Trainingsphase wird dabei die Entwicklung der Schnellkraftausdauer- oder der schnellen Maximalkraft- Fähigkeiten angestrebt. Geübt werden 3-4 Serien.

1. Entwicklung der Schnellkraftausdauer 15-25 Wiederholungen Intensität <50%



15 BLOXX-Sprünge

Füße



Wechsel Skipping-Kniehub



15-25 Hüftschwünge

Ischios

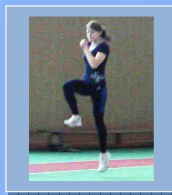


40-60m Schlaglauf

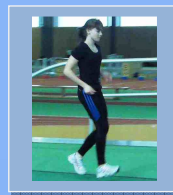


15 MedBall zur Decke

Strecker



60m Hopslerlauf



2xFrequenz-ABC

Utilis



2 Frequenzwechselläufe

2. Entwicklung der schnellen Maximalkraft 3-8 Wiederholungen Intensität >90%



5 Hürden-Sprünge

Füße

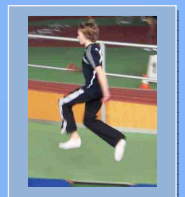


2 Bloxxläufe



16 Ischiowechsel

Ischios



5/5 Steigesprungfolgen



16 Aufsteigesprünge

Strecker

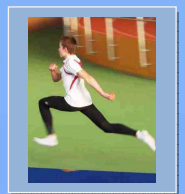


40m Tiefstart



2xFrequenz-ABC

Utilis



60m Übergänge

Erklärung Übergänge:

Es werden je 20 Meter Sprunglauf, Schlaglauf und Sprint flüssig aneinander gereiht absolviert.