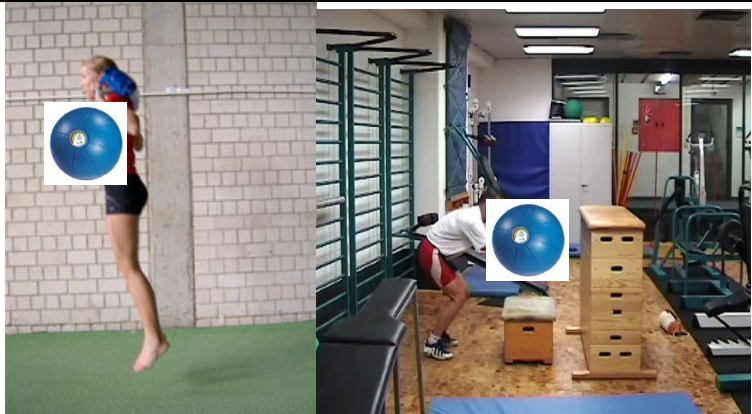
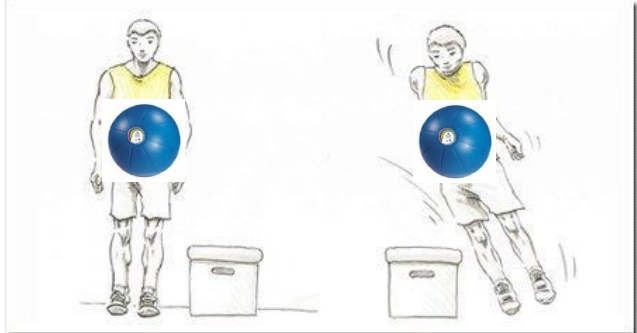



- Ziel: Ballistisches Training ist eine Variante von Schnellkrafttraining. Wichtig dabei ist, dass die Ausführung mit maximaler Geschwindigkeit und mit Zusatzgewicht stattfindet. (light oder heavy load möglich)
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen), Rumpfprogramm(KR\_1.2) als Warm-up absolvieren
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Ausführung erfolgt mit maximaler Geschwindigkeit!*  
**Mit Zusatzgewicht immer auf eine Erhöhung springen (Treppe, Mauer, Bänkli, Schwedenkasten →Landung sanft)**

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p><b>1. Sprünge auf Bänkli/Schwedenkasten</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ausführung möglichst explosiv</li> <li>□ Auf ein bis zwei Schwedenkastenelemente hochspringen</li> <li>□ Auf Bänkli oder Treppenstufe</li> <li>□ Zusatzgewicht ist ein Medizinball, Stein, Gewichtsscheibe (10kg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>6-10 Sprünge, je nach Zusatzlast</b></li> <li>□ Sprünge können in die Höhe oder in die Weite gehen</li> </ul>
<p><b>2. High Box kurz</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ High Box Jump</li> <li>□ Ausführung möglichst in die Höhe</li> <li>□ Mit Medizinball oder Gewichtsscheibe am Körper halten (5-10 kg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>8 Sprünge x 3 Serien</b></li> </ul>
<p><b>3. Treppensprünge</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Treppensprünge</li> <li>□ Vorwärts, seitwärts, rückwärts</li> <li>□ Einbeinig, beidbeinig</li> <li>□ Mit Medizinball oder Gewichtsscheibe (5-10 kg) ausgestreckt über dem Kopf halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>8 Sprünge x 4 Serien</b></li> </ul>