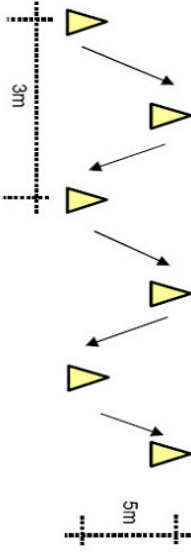
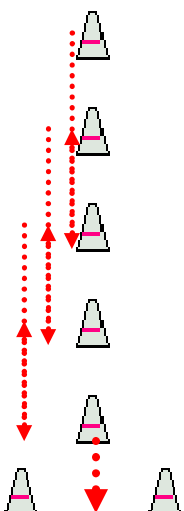
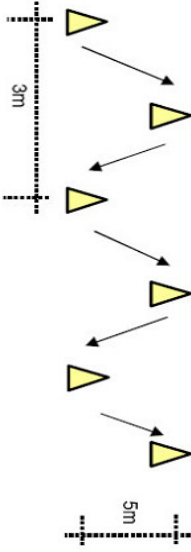
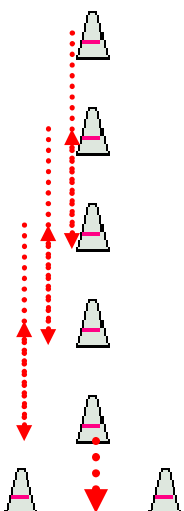


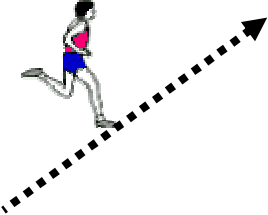
- Ziel: Steigerung der Schnelligkeit, Explosivität und Gewandtheit
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Rechnet genügend Pause ein zwischen jedem Sprint, es darf keine Vorer müdung stattfinden sonst ist es kein reines Schnelligkeitstraining. Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining immer vor dem Ausdauertraining absolvieren!*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1</p> 	<p>Hüetli - Sprints</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Seitwärtssprints Front (Hüfte) ist immer in gleicher Richtung □ Um die Kegel herum □ 3m Distanz von Kegel zu Kegel □ So schnell wie möglich □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung
<p>2</p> 	<p>Zwei vor eins zurück</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3m Distanz von Töggel zu Töggel □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden □ Vorwärts Körper frontal, Rückwärts Körper auch frontal □ Kleine Schritte, Körper nicht abdrehen □ Der letzte Sprint durchziehen bis ins Ziel □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung

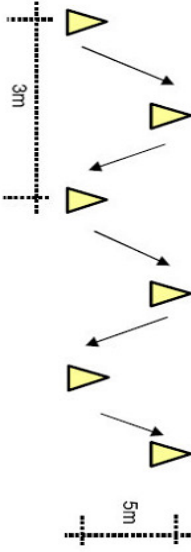
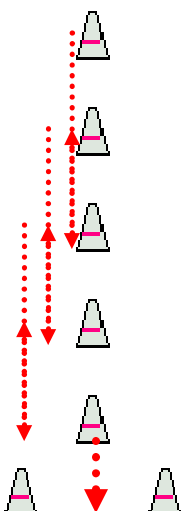
3	Hügelsprints	
	<ul style="list-style-type: none"> □ Distanz: 15-20m □ Starke Steigung □ Untergrund Asphalt oder Rasen □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6 Sprints, Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung

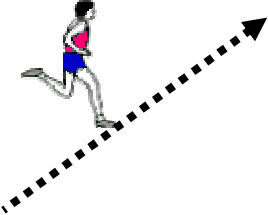
- Ziel: Steigerung der Schnelligkeit, Explosivität und Gewandtheit
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Rechnet genügend Pause ein zwischen jedem Sprint, es darf keine Vorer müdung stattfinden sonst ist es kein reines Schnelligkeitstraining. Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining immer vor dem Ausdauertraining absolvieren!*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1</p> 	<p>Hüetli - Sprints</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Seitwärtssprints Front (Hüfte) ist immer in gleicher Richtung □ Um die Kegel herum □ 3m Distanz von Kegel zu Kegel □ So schnell wie möglich □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung
<p>2</p> 	<p>Zwei vor eins zurück</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3m Distanz von Töggel zu Töggel □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden □ Vorwärts Körper frontal, Rückwärts Körper auch frontal □ Kleine Schritte, Körper nicht abdrehen □ Der letzte Sprint durchziehen bis ins Ziel □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung

3	Hügelsprints	
	<ul style="list-style-type: none"> □ Distanz: 15-20m □ Starke Steigung □ Untergrund Asphalt oder Rasen □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6 Sprints, Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung

- Ziel: Steigerung der Schnelligkeit, Explosivität und Gewandtheit
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Rechnet genügend Pause ein zwischen jedem Sprint, es darf keine Vorer müdung stattfinden sonst ist es kein reines Schnelligkeitstraining. Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining immer vor dem Ausdauertraining absolvieren!*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1</p> 	<p>Hüetli - Sprints</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Seitwärtssprints Front (Hüfte) ist immer in gleicher Richtung □ Um die Kegel herum □ 3m Distanz von Kegel zu Kegel □ So schnell wie möglich □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung
<p>2</p> 	<p>Zwei vor eins zurück</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3m Distanz von Töggel zu Töggel □ Anstelle von Markierungskegel können Kreide, Bälle, Steine usw. verwendet werden □ Vorwärts Körper frontal, Rückwärts Körper auch frontal □ Kleine Schritte, Körper nicht abdrehen □ Der letzte Sprint durchziehen bis ins Ziel □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 4 Serien (Sprints) □ Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung

3	Hügelsprints	
	<ul style="list-style-type: none"> □ Distanz: 15-20m □ Starke Steigung □ Untergrund Asphalt oder Rasen □ Bewegungsausführungen mit höchster Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6 Sprints, Jeder Sprint muss maximal sein!! □ Zwischen jedem Sprint vollständige Erholung