
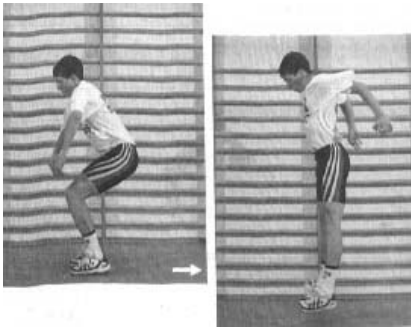
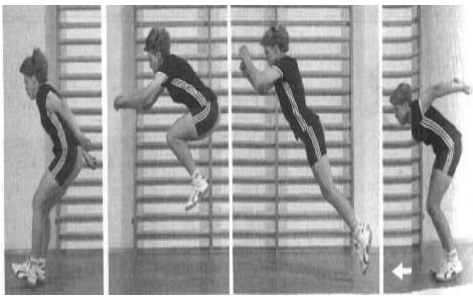


SchK1 **Programm SchK1 09_10**

- Ziel:** Verbesserung der Schnellkraft mit Sprüngen
Trainingseffizienz durch Qualität und 100%igem Einsatz!
- Beachte:** zwischen den Übungen jeweils **3-5 Min. Pause** (vollständige Erholung)
- Warm-up:** 10 Min. Einlaufen, Seilspringen (Variationen) etc
3 x 3 Rumpfübungen à 20 WH (gerade- u. schräge Bauchmuskeln, Rückenmuskulatur)
Stretching dynamisch (10 Sek./Übung)
- Cool-down:** 10 Min. Velofahren/Auslaufen
Stretching statisch (30 Sek./Übung)

Übung	Ausführung
<p>1</p> 	<p>KREUZSPRÜNGE (Sprungfrequenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Serien à 10 Sprünge <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprünge möglichst schnell ausführen (Frequenzschnelligkeit) ▪ Sprünge beidbeinig ausführen (beim Abspringen wie beim Landen mit beiden Beinen Bodenkontakt!) ▪ Bewegungsqualität!
<p>2</p> 	<p>BEIDBEINIG RÜCKWÄRTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Serien à 10 Sprünge <ul style="list-style-type: none"> ▪ aneinander gereihete Sprünge ohne Zwischenhupf ▪ Bewegungsqualität!
<p>3</p> 	<p>BEIBEINIG VORWÄRTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Serien à 10 Sprünge <ul style="list-style-type: none"> ▪ aneinander gereihete Sprünge ohne Zwischenhupf ▪ Beine während Flugphase anziehen ▪ Bewegungsqualität!