

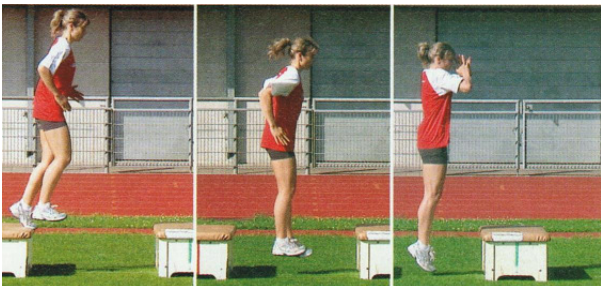


- Ziel: Durch das Schnellkrafttraining können wir die Maximalkraft, Explosivkraft und die Startkraft positiv beeinflussen und verbessern. Beim Skifahren spielt die Schnellkraft eine enorm wichtige Rolle.
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen), Rumpfprogramm(KR_1) als Warm-up absolvieren
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: *Wichtig bei der Schnellkraft ist, dass jede Bewegung die du machst mit höchster Explosivität ausgeübt wird, ansonsten trainierst du Kraftausdauer!*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1. Hürdensprünge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3-5 Hürden hintereinander aufstellen □ Variation in den Höhen und Distanzen □ Kurzer Bodenkontakt ist entscheidend 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6 – 8 Serien
<p>2. Treppensprünge</p> 	<p>Frontal und seitwärts ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Entweder Sprünge in die Höhe oder in die Weite □ 2 Stufen, 3, 4, 5 steigern bis zum Anschlag □ Variation: 3 vor 1 zurück usw. □ Steigern von 1,2,3,4,5 Stufen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8 Serien à 5 Sprünge □ Genügend lange Treppe aussuchen
<p>3. Niedersprünge</p> 	<p>Frontal und seitwärts ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Start Sprung aus einer Erhöhung, mit direktem beidbeinigem Hochspringen □ Kurzer Bodenkontakt □ Beidbeinig, einbeinig, seitwärts, frontal □ Als Erhöhung: Bänkli, flache Steine, Schwedenkastenelement □ Rumpfspannung 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6 Serien à 4 Sprünge