

Training: Kraft, Schnellkraft

Tag 1 Schnellkraft	Tag 2 Kraft	Tag 3 Schnellkraft
10 min warmlaufen (zu Fuß) 2x10 Strecksprünge, Streckung so hoch es geht Treppen, ca. 20 Stufen (suchen) 100x rauf sprinten/jede Stufe (in 10er Sätzen) 2x10 Strecksprünge, Streckung so hoch es geht 10 min cooldown	10 min aufwärmen Halteübungen, Rücken an die Wand, Beine rechter Winkel halten bis es nicht mehr geht, 6 x wiederholen 100 Sit-Ups (im Wechsel 25 gerade, 25 schräg) 5 x 25 Kniebeugen (100%ige Beugung), Knie nicht über Fußspitze 15 min cool down	10 min aufwärmen Hopsersprünge mit diagonalem Armschwung Sprungbein zur Streckung bringen, Beugebein zur Brust kraftvoller Absprung Standweitsprünge aus der Speedhaltung in die Speedhaltung 15 min cool down

Tag 4 Kraft	Tag 5 Schnellkraft
10 min aufwärmen Halteübungen, Rücken an die Wand, Beine halten bis es nicht mehr geht, 6 x wiederholen 100 Sit-Ups (im Wechsel 25 gerade, 25 schräg) 5 x 25 Kniebeugen (100%ige Beugung), Knie nicht über Fußspitze 15 min cool down	20 min warmlaufen (zu Fuß) Treppen, ca. 20 Stufen (suchen) 100x rauf sprinten/jede Stufe (in 10er Sätzen) Strecksprünge, Streckung so hoch es geht 20 min cooldown

Bitte darauf achten, dass nicht Kraftereinheit auf Kraftereinheit folgt. Es sollten mind. 36 Std. dazwischen liegen. Auch ist es nicht zwingend, fünf Tage in Folge zu trainieren. Die beiden "Ruhetage" können auch zwischen den Einheiten verteilt liegen oder vor einem Wettkampf zur Erholung und Regeneration genutzt werden.

Nach den Einheiten ausgiebig dehnen. Die Muskeln und Bänder sind durch das Training verkürzt!!!!

