



Kastensprünge

Sprungkraft/Beinkraft



Standhochsprünge sind ein sehr gutes Sprungkrafttraining. Intensives Aufwärmen vor den Sprüngen ist aufgrund der hohen Belastungen unbedingt notwendig!

ÜBUNGSABLAUF

1. Einzelsprünge bei geringer Höhe zum Gewöhnen
2. Höhe und Sprunganzahl steigern
3. Intensität:
3 Serien je 20 sec., so viele Sprünge wie möglich
4. Sprungkrafttest: Wie hoch schaffe ich es?

MATERIAL

- Kasten

MANUELS TIPP



Je vielseitiger
dein Training,
desto effektiver!