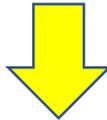


Sprinttraining

Zuerst:

- ✓ Aufwärmen mit Lauf-ABC
- ✓ Movement Preps
- ✓ Hopsa-Lauf auf die Höhe, Prellsprünge etc.

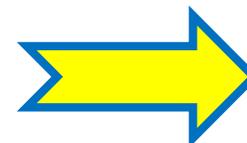
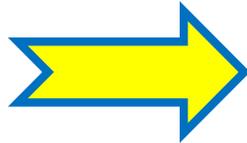
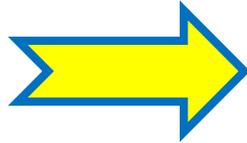


Übung	Wiederholungen	Erklärung
1) Kniebeuge mit Strecksprung	2 x 10	Unten kurz halten Explosiv hoch Federnd landen
2) Wechselsprünge	3 x 15	Hoch springen Stabil landen
3) Sprünge (halten) Vor-links-vor-rechts- 8 m Antritt	3 x	Bei der Landung halten, am Ende 8 m Antritt
4) Sprünge (reaktiv) Selbe Reihenfolge + 8 m Antritt	3 x	Möglichst wenig Zeit am Boden, trotzdem hoch
5) „Känguru“ zu Sprint	5 x 30 m	Lange Sprünge, Kurze Bodenkontakte, Ab der Hälfte Sprint
6) Sprint	5 x 30 m	Genug Pausen, dafür maximales Tempo

Wichtig: Das Ziel ist Geschwindigkeit, nicht Ausdauer.
Genug Pausen machen -> maximale Intensität

Tipps und Tricks

Movement Preps Beispiele:



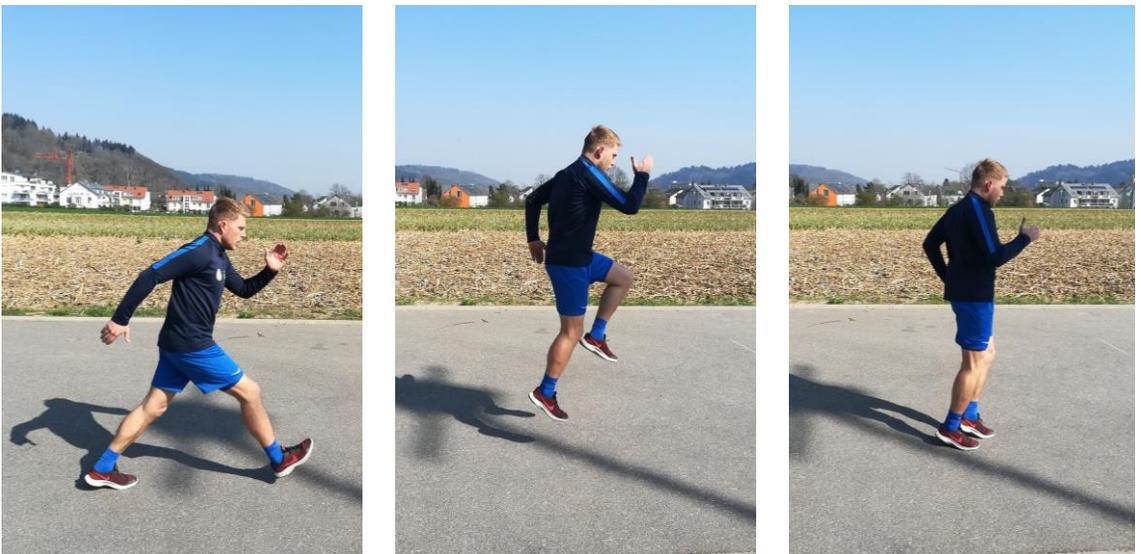
Übergang zur Dynamik:

Prellsprünge:



Wenig Zeit am Boden - Viel Zeit in der Luft

Hopsa-Lauf:



Kniebeuge mit Strecksprung:



Rücken gerade

kurz Halten



Power aus Beinen und Hüfte

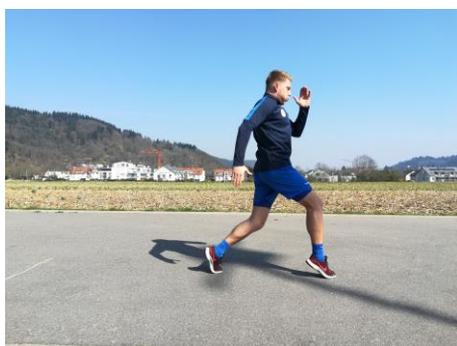
Wechselsprünge:



Stabil



Explosiv



Sprünge zu Sprints:

Runden 1-3: -> Vor - Halten -> Links – Halten -> Vor- Halten -> Rechts – Halten -> Vor – Halten -> 8m Antritt

Runden 4-6 reaktiv: Vor -> Links -> Vor -> Rechts -> Vor -> Sprint!



Sprünge



Halten



Sprint

Kängurus:



Möglichst lange Flugphase:



15 m Sprint

Zum Abschluss 5 x 30 m Sprint und ab nach Hause...