

Trainingsplan Sprinttraining

Lieber PSKler,
im folgenden Trainingsplan findest du Übungen, die deine Sprinttechnik und deinen Antritt verbessern. Die Sprintübungen können ohne Equipment durchgeführt werden und sind eine gute Ergänzung zu den Kräftigungstrainingsplänen. Für Fußballer, Basketballer und Handballer ist es sinnvoll den Plan öfter durchzuführen, solange das Mannschaftstraining nicht möglich ist.

UMFANG:

- 1 Durchgang: Übungsdauer: 60 Sekunden Pause: 30 Sekunden
- 2 Durchgänge: Übungsdauer: 60 Sekunden Pause: 30 Sekunden
- 3 Durchgänge: Übungsdauer: 60 Sekunden Pause: 30 Sekunden

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – Ups ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

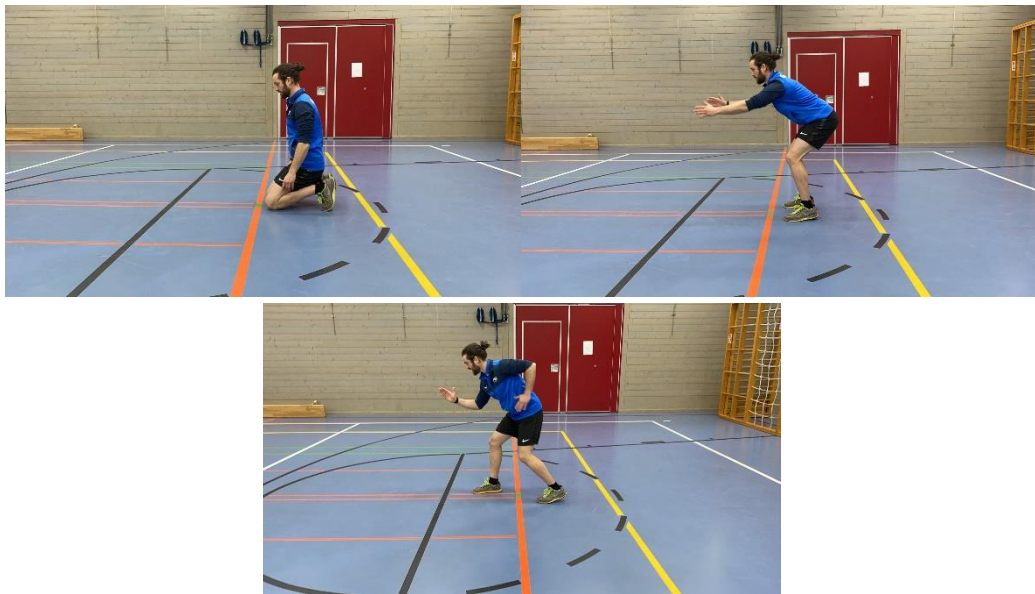
5 Übungen und ein Link zu unserem Youtube-Video „Sprinttraining zum Mitmachen“

1. Ausfallschritt mit Sprungwechsel



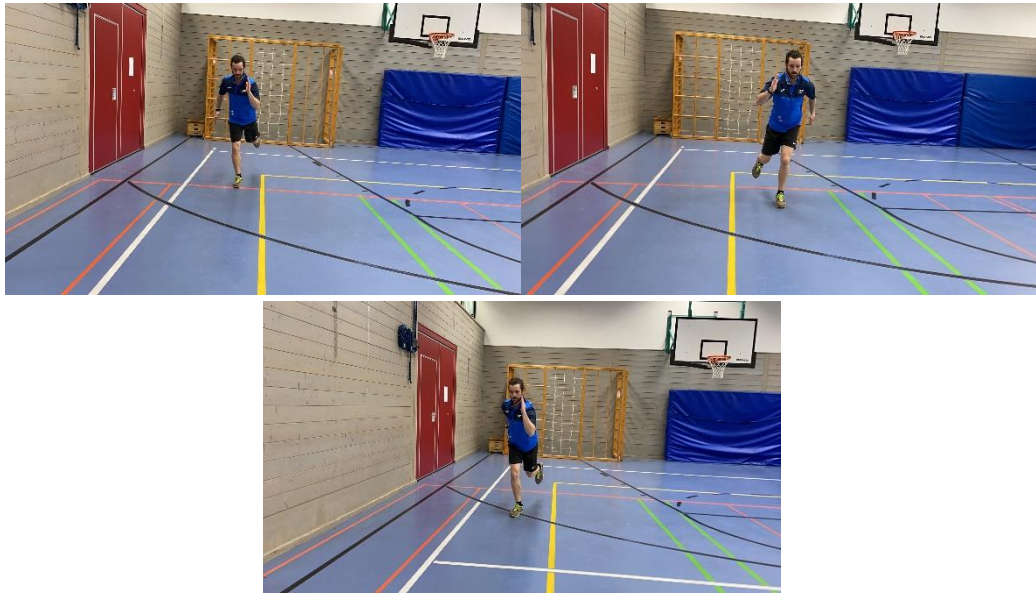
- drücke dich explosiv ab

2. Kniesprünge mit 10m Antritt



- Sprinte die 10m so schnell es geht

3. dynamische Einbeinsprünge nach vorne



- mache fließende Bewegungen

4. High Jumps



- springe so hoch wie möglich

5. Sprint an der Wand



- Führe die Bewegung so schnell es geht im Wechsel aus

Auf unserem Youtube-Kanal haben wir ein Video zum Thema Sprint und Lauftechnik hochgeladen.
Für mehr Übungen kopiert den Link und schaut euch das Video an.

<https://www.youtube.com/watch?v=zeIbpQPvSo>

Viel Spaß beim Nachmachen!