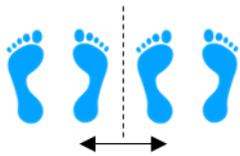
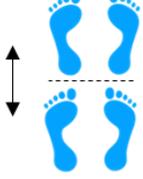
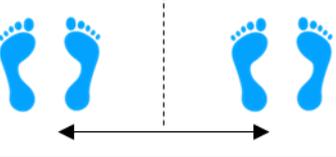
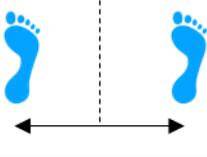
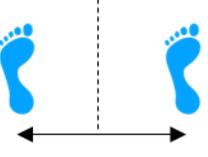
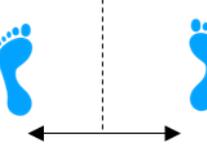


U16, Trainingsprogramm Schnelligkeit-Sprünge

Juni 25

- Vor dem Training gut aufwärmen (Seilspringen, Hampelmann,...). Nach dem Training dehnen.
- Fester Untergrund, Linie oder Stock als Orientierung.
- Eng: ca. 20cm. Weit: ca. 1m.
- 20 Sprünge. Schnelle Ausführung, kurze Bodenberührung.
- 2-3 Durchgänge. Zwischen den Durchgängen 3-4 Minuten Pause.
- Stabiler Oberkörper, mit Armen mitschwingen.

<p>1. Beidbeinig eng</p> 	<p>2. Beidbeinig eng</p> 
<p>3. Einbeinig rechts eng</p> 	<p>4. Einbeinig links eng</p> 
<p>5. Einbeinig rechts eng</p> 	<p>6. Einbeinig links eng</p> 
<p>7. Beidbeinig weit</p> 	<p>8. Einbeinig rechts weit</p> 
<p>9. Einbeinig links weit</p> 	<p>10. Seitwärts weit</p> 
<p>11. Doble-Touch weit</p> 	<p>12. Seitwärts weit mit Einbeinsprung</p> 