

## U16, Trainingsprogramm Sprungkraft, mit / ohne Koordi leiter Juni 25

- Vor dem Training gut aufwärmen (Seilspringen, Hampelmann,...). Nach dem Training dehnen.
- Fester Untergrund.
- 8-10 Sprünge. Explosive Ausführung, kurze Bodenberührung.
- 2-3 Durchgänge. Zwischen den Durchgängen eine 3-4 Minuten Pause machen.
- Stabiler Oberkörper, mit Armen mitschwingen.

