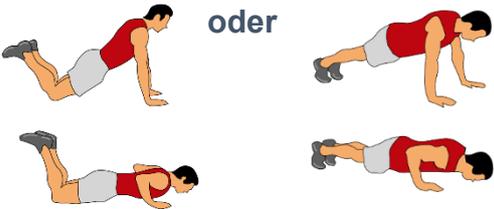
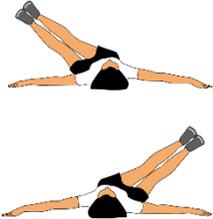
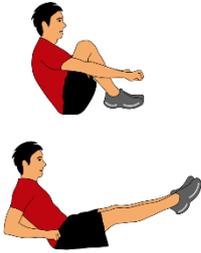
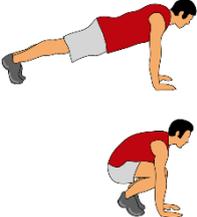


U-16, Trainingsprogramm – Kraftausdauer

April 25

- Vor dem Training gut aufwärmen (Seilspringen, Hampelmann, Mobilisieren, etc).
- Nach dem Training dehnen.
- Mittelschnelle Ausführung.
- 40 Sekunden Arbeit, 20 Sekunden Pause zwischen den Übungen.
- 2-3 Serien, 2 Minuten Pause zwischen den Serien.
- Zwischen den Trainings mindestens 48 Stunden Erholung!

<p>1. Liegestütze</p> 	<p>2. Running an Ort (mit/ohne Matte)</p> 
<p>3. Scheibenwischer</p> 	<p>4. Dips</p> 
<p>5. Jumping Lunges</p> 	<p>6. Rowing</p> 
<p>7. Plank jump-ins</p> 	<p>8. Einbeinkreisen re, (Fuss tief halten)</p> 
<p>9. Einbeinkreisen li, (Fuss tief halten)</p> 	<p>10. Superman</p> 