

Sprungkraft-Booster

Zeitvorgaben in rot=Ausführung blau=Pause

Bei 12 Teilnehmerinnen 4-6 Bänke



Hochsprung
Hocke heraus



Wadenheben



Storchenschritt



Hop-Seitwärts über
Bänke



Burnout Wadensprünge vom
Fußballen aus Zehen anziehen

erl.	40 sek./20 sek.	30 sek./20 sek.	30 sek./20 sek.	60 sek./20 sek.	2mi. 00 sek./20 sek.	Gesamtdauer
□ 1. Mal	2 x 20	2 x 10	2 x 10	2 x 15	1 x 100	ca. 9 min.
	60 sek./20 sek.	40 sek./20 sek.	40 sek./20 sek.	1mi. 10 sek./20 sek.	3mi. 00 sek./20 sek.	
□ 2. Mal	3 x 20	2 x 15	2 x 15	2 x 20	1 x 200	ca. 13 min.
	60 sek./20 sek.	50 sek./20 sek.	40 sek./20 sek.	1mi. 30 sek./20 sek.	3mi. 20 sek./20 sek.	
□ 3. Mal	3 x 25	2 x 20	2 x 15	2 x 25	1 x 250	ca. 16 min.
	60 sek./20 sek.	60 sek./20 sek.	50 sek./20 sek.	1mi. 30 sek./20 sek.	3mi. 00 sek./20 sek.	
□ 4. Mal	3 x 30	2 x 25	2 x 20	2 x 25	2 x 200	ca. 15 min.
	60 sek./20 sek.	1mi. 10 sek./20 sek.	50 sek./20 sek.	1mi. 40 sek./20 sek.	3mi. 20 sek./20 sek.	
□ 5. Mal	3 x 35	2 x 30	2 x 20	2 x 30	2 x 250	ca. 16 min.
	1mi. 10 sek./20 sek.	1mi. 20 sek./20 sek.	60 sek./20 sek.	1mi. 40 sek./20 sek.	4mi. 00 sek./20 sek.	
□ 6. Mal	2 x 40	2 x 35	2 x 25	2 x 30	2 x 300	ca. 21 min.
	1mi. 20 sek./20 sek.	1mi. 30 sek./20 sek.	60 sek./20 sek.	2mi. 00 sek./20 sek.	4mi. 30 sek./20 sek.	
□ 7. Mal	2 x 45	2 x 40	2 x 25	2 x 35	2 x 350	ca. 23 min.
	1mi. 30 sek./20 sek.	1mi. 40 sek./20 sek.	1mi. 10 sek./20 sek.	2mi. 00 sek./20 sek.	5mi. 00 sek./20 sek.	
□ 8. Mal	3 x 50	2 x 45	2 x 30	2 x 35	2 x 400	ca. 26 min.

B-Lizenz-Trainer Stefan Haberkorn

ab 6. - 8. Mal nur für höherklassiger Mannschaft gedacht