

## Explosivkrafttraining Arme



Mit schnellen Bällen punktet man besser.

Ob Tennis oder Badminton, Handball oder Volleyball, in vielen Individual- und Mannschaftssportarten ist die Rumpf-Armpower ein entscheidender Leistungsfaktor zur Verbesserung Ihrer Wettkampfleistung.

Die UNITED school of sports bietet Ihnen erfolgserprobte Trainingsübungen zur Verbesserung Ihrer Schnellkraft unter Beachtung disziplinspezifischer Anforderungen.

### Trainer

Achim Ecke

### Ort/ Trainingsstätten

- Leistungszentrum Letzigrund, Zürich
- Stadion mit ausgezeichneten Wurfanlagen
- gut ausgestatteter Kraftraum
- Indooranlage für funktionelles Schnellkrafttraining
- Spielsporthalle für sportartspezifisches Adaptationstraining

### Sportmedizinische Betreuung

- Physiotherapie im Haus

### Zielgruppe

- Nachwuchs- und SpitzenleistungssportlerInnen

### Trainingsziel

Steigerung Ihrer Arm-Rumpfpower

- aus dem Stand
- aus der Vorwärts- Rückwärts- Seitwärtsbewegung

### Trainingsmittel

- funktionelles Muskelschlingentraining
- alternierendes Wurf- Schlag- Stosstraining
- Frequenz- und Amplitudentraining
- techniknahes Wurf- Schlag- Stosstraining

### Trainingsmethode

- Kontrastmethode (kombiniertes Schnellkraft- Wurf- Schlag- Stosstraining)  
 Grün= 2 Trainingseinheiten disziplinspezifischer Muskelaufbau  
 Blau = 1 Trainingseinheit techniknahe Rumpf-Armpower  
 Rot = Trainingsintensität (progressiv)

