

Explosivkrafttraining Beine



Sprungkraft ist Power.

Für fast alle Individual- und Mannschaftsportarten ist die Sprungkraft eine entscheidende Größe zum Sieg. Trotzdem wird sie oftmals nicht isoliert und konsequent genug trainiert.

Mit der UNITED school of sports lernen Sie unter optimalem Einsatz Ihrer Schwungelemente kontrollierter und kräftiger abzuspringen.

Trainer

Achim Ecke

Ort/ Trainingsstätten

- Leistungszentrum Letzigrund, Zürich
- Indooranlage mit 50m Sprungbahn (gelenkschonender Teppichbelag)
- funktionell ausgestatteter Kraftraum
- Sporthalle für Adaptationstraining

Sportmedizinische Betreuung

- Physiotherapie im Haus

Zielgruppe

- Nachwuchs- und SpitzenleistungssportlerInnen aller Sportarten

Trainingsziel

Verbesserung Ihrer

- Absprungtechnik
- Sprungkraft vertikal, horizontal
- Sprungkraft aus dem Stand und der Bewegung

Trainingsmittel

- Schnellkrafttraining durch freies Hantel- und Maschinentraining
- Speed-Athletic (Ab- und Adduktoren-, Fuss- und Wadenpower)
- altersabhängige ein- und beidbeinige Plyometriesprünge
- Frequenz- und Amplitudensprünge
- technisches Sprungtraining mit dem Wettkampfgerät

Trainingsmethode

- Kontrastmethode (Kombiniertes Schnellkraft- Sprungtraining)

Grün = 2 Trainingseinheiten Basissprungkraft

Blau = 1 Trainingseinheit disziplinspezifische Sprünge

Rot = Trainingsintensität (progressiv)

