

## Schnelligkeitstraining



Schnell- schneller- gewinnen.

Hohe Grundschnelligkeit gehört in fast allen Individual- und Mannschaftssportarten zu den leistungsbestimmenden Faktoren. Ihre Bedeutung wird aber häufig nicht erkannt und im Training unterschätzt.

Mit der UNITED school of sports lernen Sie aktiv beschleunigen und schneller laufen.

### Trainer

Achim Ecke

### Ort/ Trainingsstätten

- Leistungszentrum Letzigrund, Zürich
- Stadion und Indooranlage mit 100m Sprintbahn (Kunststoffbelag)
- vollelektronische Zeitmessaanlage
- funktionell ausgestatteter Krafraum
- Sporthalle für Adaptationstraining

### Zielgruppe

- Nachwuchs- und SpitzenleistungssportlerInnen

### Trainingsziel

Verbesserung Ihrer

- Sprinttechnik
- Reaktionsfähigkeit
- Beschleunigung (Vor- Rück- Seitwärts- und Diagonalbeschleunigung)
- maximale Laufgeschwindigkeit

### Trainingsmittel

- Schnellkraftentwicklung durch freies Hantel- und Maschinentraining
- Speed-Athletic (Ab- und Adduktoren-, Fuss- und Wadenpower)
- alternierende Sprints, Zugunterstützungs-, Zugwiderstandsläufe
- Frequenz- und Schrittlängentraining
- technikleiche Schnellkeitsentwicklung mit dem Wettkampfgerät

### Trainingsmethode

- Kontrastmethode (Kombiniertes Schnellkraft- Sprinttraining)

Grün= 2 Trainingseinheiten Grundschnelligkeit

Blau = 1 Trainingseinheit disziplinspezifische Schnelligkeit

Rot = Trainingsintensität (progressiv)

