

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)

