

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)

