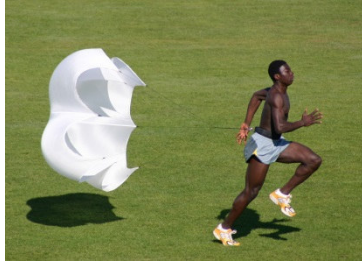


Schnelligkeitstraining



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 Kraftraum
Spielsporthalle 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
techniknahe Schnelligkeitsentwicklung mit dem Wettkampfgerät

Trainingsmethode

Kontrastmethode (Kombiniertes Schnellkraft- Sprinttraining)

Grün= 2 Trainingseinheiten Grundschnelligkeit

Blau = 1 Trainingseinheit disziplinspezifische Schnelligkeit

Rot = Trainingsintensität (progressiv)

