Schnelligkeitsausdauer und Schnellkraft trainieren-Zirkel für die Saisonvorbereitung

Motivation: 12 Übungen, die über 8 Wochen immer wieder gemacht werden sollen. Dient der Belastungssteuerung, die mit sich ändernden Belastung/Pause-Zeiten erreicht werden kann. Durch das gemeinsame Leiden soll auch ein zusammengeschweißtes Team erreicht werden.

Die 12 Übungen wechseln immer über Schnelligkeitsausdauer nach Schnellkraft nach Stabi:

1. Boxerlauf: Kniehebelauf mit koordinierten geraden Boxerschlägen
2. Block-Block: Blocksprünge am Netz mit Seitstell- oder Kreuzschritt
3. Plank: Bonus: mit Arm/Beinheben
4. Butterfly (8er-Lauf): 4 Hütchen-Lauf. Hütchen hinten etwa 1.3m auseinander, nach vorne 1.8m Abstand, „Torbreite“ ebenfalls etwa 1.8m
5. Schockwurf Wand: Medizinball Schockwurf über Kopf an die Wand
6. Sideplank L: Seitstütz links. Bonus: mit seitlichem Crunch oder Einrollen
7. Kreuzsprints: Sprints zwischen zwei Hütchen mit Kreuzschritten über 6-9m, vorderes Bein kreuzt
8. Angriff-Lösen: Angriffsschritte mit Sprung/Landung&Lösen
9. Rev-Plank: Rückwärtiger Stütz. Bonus: Mit Beinheben R/L
10. Japantest: Schnelle Seitstellschritte über 4.5m zwischen 2 Hütchen, Hütchen berühren
11. Schockwurf Boden: Med-Ball über Kopf auf Boden, oder seitlich über Kopf auf Boden
12. Sideplank R: Seitstütz Rechts. Bonus: mit seitlichem Crunch oder Einrollen

Video

Tags
Zirkel, Schnellkraft Mobi

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aae-hq9nnfnle&rev=1679914090

Last update: **2025/04/17 05:39**