Schnellkrafttraining für mehr Angriffspower: Höher springen und härter schlagen!

Zirkeltraining mit 3-6 Stationen, abwechselnd Übungen für Sprungkraft und Schlagkraft. In 4er-Gruppen

Sprungkraftübungen:

Schlagkraft/Rumpf

Belastungswerte für Schnellkraft:

- 5-7 Wiederholungen
- 8-15 Sekunden, max. 25
- 1-3 Sätze

Siehe auch Laufschule zur Vorbereitung

Video

Tags
Schnellkraft, Zirkel

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aam66fi88spic&rev=1705255883

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