# Höher springen, Sprungkrafttraining mit Kasten - Aufbautraining

Einstieg immer ausgeruht, 36-72 Stunden Regeneration, maximal explosive Ausführung

**Prinzipen für Hypertrophietraining**

- 8-12 Wiederholungen
- 24-48h Regeneration
- 70% vom RM

Ziel: Dickenwachstum und Kraftzuwachs

**Prinzipen für Maximalkrafttraining**

- 1-4 Wiederholungen
- 36-72h Regeneration
- 90-100% vom RM

Ziel: Aktivierung möglichst vieler Muskelfasern

**Aufbau Sprungkrafttraining**

- 2-4 Serien
- 3-5 Sprünge
- ausreichend Pause zwischen den Serien
- maximal explosive Ausführung

Zum Einstieg gemäßigtes Mobi/Stabi/Koordinationstraining, 15-20 Minuten

**Programm:**

- Hochsprung auf Kasten
    - Beidbeiniger Sprung
    - aus der Kniebeuge starten
    - mit/ohne Armeinsatz
    - nach Landung auf dem Kasten Körperstreckung oder Nachfedern
    - *Wenn Kniestabilität nötig: Fitnessband oberhalb der Knie*
- Tiefsprünge vom Kasten
    - kein Sprung nach oben
    - vom Kasten „runtergehen“
    - weich landen, Knie beugen
    - Spannung noch 2-3 Sekunden halten
    - verschiedene Starthöhen möglich, je höher, desto intensiver
- Reaktivsprünge vom Kasten
    - vom Kasten „runtergehen“
    - kurze Bodenkontaktzeit, sofort weiter
    - mit Armeinsatz maximal ausspringen
    - weich landen
    - verschiedene Starthöhen
- Einbeinige Sprünge auf den Kasten aus Ausfallschritt

    - mit dem vorderen Bein (Sprungbein) auf dem Kasten landen
    - hinteres Bein als Schwungmasse nutzen
    - nach Landung freies Bein anhocken und Körper strecken
    - Arme koordinativ mitnehmen
- Einbeinige Aufsteiger vom Kasten
    - Etwa 90° im Knie
    - mit dem Sprungbein zuerst landen
    - sanft abfedern
    - mit/ohne Armeinsatz
    - mit/ohne Anhocken Sprungbein

Video

| **Tags** |
| --- |
| Krafttraining, Sprungkraft |

CSV Export

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aaq_pwli5nd3e&rev=1644749603**

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