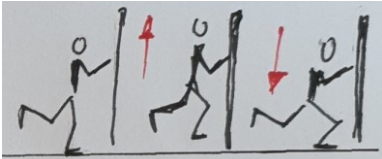
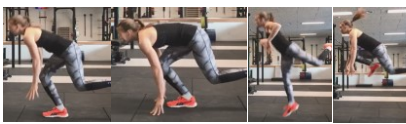
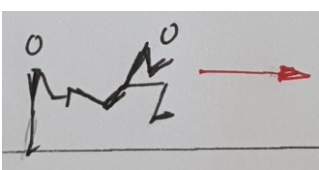





Trainingsplan 1

		Woche 01	Woche 02	Woche 03	Woche 04
		Wiederholungen			
Übung / Level	Beschreibung				
Sprünge einbeinig Level 1: an Sprossenwand	Konzentrische Phase: Arme unterstützen Exzentrische Phase: Dauer 6s Möglichst grosser Bewegungsumfang 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 4x 8x	je 4x 10x
Level 2: an Ort	Hinteres Bein kann aufgestützt oder ohne Kontakt gehalten werden. Möglichst grosser Bewegungsumfang 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 4x 8x	je 4x 8x
Level 3: vorwärts	Hinteres Bein kann durch Partner gehalten werden oder es bleibt frei in der Luft Möglichst grosser Bewegungsumfang 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 4x 8x	je 4x 8x
Pistol Squats (einbeinige Kniebeuge)					
Level 1: mit Stuhl	Kontrollierte Bewegungen Ohne Schwung mit den Armen 	je 4x 8x	je 4x 8x	je 4x all out	je 4x all out
Level 2: an Geländer, TRX, usw.	Kontrollierte Bewegungen Grosser Bewegungsumfang 	je 4x 8x	je 4x 8x	je 4x all out	je 4x all out
Level 3: frei (ev. mit Zusatzgewicht)	Kontrollierte Bewegungen Maximaler Bewegungsumfang 	je 4x 8x	je 4x 8x	je 4x all out	je 4x all out

Trainingsplan 2

		Woche 01	Woche 02	Woche 03	Woche 04
Übung / Level		Wiederholungen			
Sprünge in den Ausfallschritt Level 1: ab kleiner Erhöhung (Treppenstufe)	"Hart" und tief abbremsen - Stabilität suchen In der Ausfallschrittposition kurz verharren 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 5x 6x	je 6x 6x
Level 2: mit einer Vorwärtsbewegung	"Hart" und tief abbremsen - Stabilität suchen In der Ausfallschrittposition kurz verharren von oben auftreffen - Knie nicht nach vorne schieben 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 5x 6x	je 6x 6x
Level 3: Starthöhe verändern	"Hart" und tief abbremsen - Stabilität suchen In der Ausfallschrittposition kurz verharren von oben auftreffen - Knie nicht nach vorne schieben 	je 4x 6x	je 4x 6x	je 5x 6x	je 6x 6x
Sprünge seitwärts					
Level 1: mit Stabilisieren	Bewegung tief abfedern und stabilisieren 	4x 10x (= je 5 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	je 4x 14x (= je 7 Sprünge)
Level 2: direkt	Kontrolliert die Tiefe suchen 	4x 10x (= je 5 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	je 4x 14x (= je 7 Sprünge)
Level 3: mit überkreuzen	Fuss kann abgestellt oder in der Luft behalten werden 	4x 10x (= je 5 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	4x 12x (= je 6 Sprünge)	je 4x 14x (= je 7 Sprünge)
Hip Thrust					
Level 1: Beidbeinig	Füsse auf die Fersen aufstellen 	4x 15x	4x 15x	4x all out	4x all out
Level 2: einbeinig	Grosser Bewegungsumfang 	je 4x 15x	je 4x 15x	je 4x all out	je 4x all out
Level 3: mit überkreuzen	Grosser Bewegungsumfang Über die Ferse aufziehen 	je 4x 15x	je 4x 15x	je 4x all out	je 4x all out