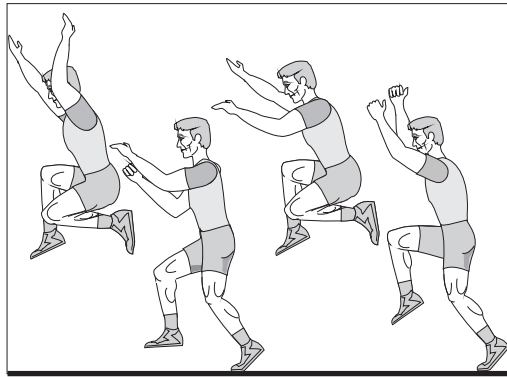


PLYOMETRICS

2. Programm für Leicht Fortgeschrittene

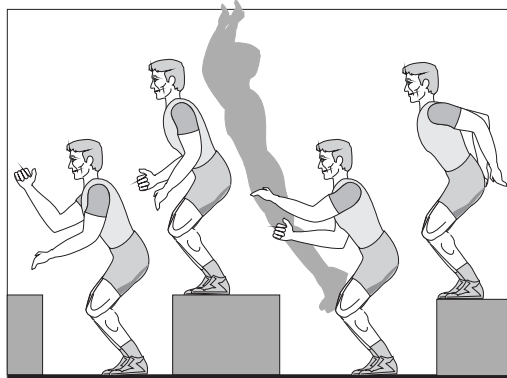
Warm Up Ein absolutes Muss vor jedem Plyometrics-Training. Rund 10 Minuten auf's Fahrrad oder Joggen, danach gutes Dehnen der Beinmuskulatur und dann ca. 5 Minuten Schnurspringen.



5. Übung Abwechselnd dreimal mit dem linken, dann dreimal mit dem rechten Bein wegspringen - so hoch wie möglich und dabei beide Beine in der Luft anhocken. Die Arme helfen immer beim Schwung mit.

Wie oft: 3 Sätze über ca. 8-10 Meter, mit einer Pause von 30 - 60 Sekunden.

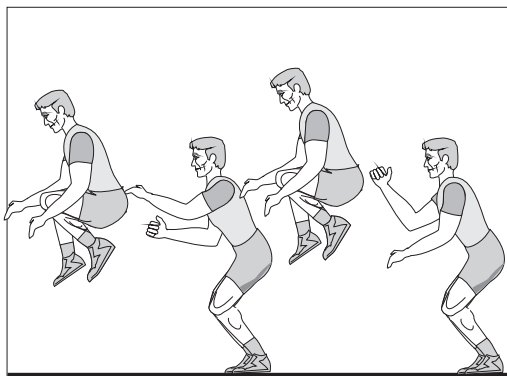
Danach schnelles Gehen oder langsames Joggen für 2 Minuten und dann die nächste Übung.



6. Übung Von einem kniehohen Hocker herunterspringen, mit beiden Beinen weich landen, maximal bis rechtwinkelig gebeugte Knie einsinken, dabei Schwung holen und den nächsten Sprung auf den nächsten Hocker usw.

Wie oft: 3-5 Sätze über ca. 20 Meter, mit einer Pause von 30 - 60 Sekunden.

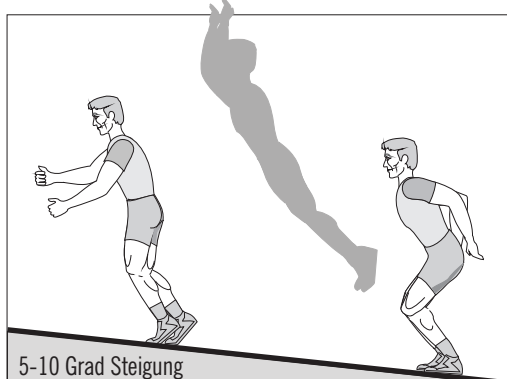
Danach schnelles Gehen oder langsames Joggen für 2 Minuten und dann die nächste Übung.



7. Übung Aus dem Stand hochspringen auf beiden Füßen landen wieder hochspringen usw. Bei jedem Sprung die Knie zur Brust hochreißen und wieder weich landen und sofort wieder hochspringen.

Wie oft: 3-5 Sätze mit ca. 6-8 Sprüngen, mit einer Pause von 30 - 60 Sekunden.

Danach schnelles Gehen oder langsames Joggen für 2 Minuten und dann die nächste Übung.



8. Übung Auf einem leichten Hang (ca. 5-10 Grad Steigung) aus dem Stand Hochsprünge mit beiden Beinen zugleich, dabei den Körper ganz strecken. Wieder weich landen (achten darauf das der rechte Winkel in den Knien nicht unterschritten wird) und sofort wieder hochspringen.

Wie oft: 3 Sätze mit 20-30 Sekunden Dauer, mit einer Pause von 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Cool Down Danach schnelles Gehen oder langsames Joggen für 5-10 Minuten und dann Stretching.