

JONATHAN JANUSCHKE

JUMP

DEIN 6-WOCHEN-TRAININGSSYSTEM FÜR MAXIMALE SPRUNGKRAFT

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Intro	00:00:00
2	Einführung	00:03:00
3	Aktivierung der Muskeln	00:06:13
4	Sprunggelenke	00:15:06
5	Bewegungslernen	00:17:04
6	Beweglichkeitstests	00:19:31
7	Warm Up Wiederherstellung Der Mobilität	00:22:10
8	Partnerübung	00:25:19
9	Öffnung Der Vorderen Kette	00:26:07
10	Einzelübung	00:27:15
11	Öffnung Der Hüftrotierenden Muskulatur	00:28:11
12	Stabilisierung & Aktivierung	00:29:05
13	Hüfte	00:30:35
14	Hintere Stabilität	00:31:10
15	Kniebeugen	00:32:22
16	Maximalkraft	00:35:02

JONATHAN JANUSCHKE

JUMP

DEIN 6-WOCHEN-TRAININGSSYSTEM FÜR MAXIMALE SPRUNGKRAFT

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
17	Schnellkraft Counter Movement Jump	00:39:52
18	Froschsprünge	00:44:05
19	Kniesprünge	00:46:02
20	Reaktive Methode	00:48:43
21	Prellsprünge	00:50:50
22	Treppensprünge	00:54:57
23	Beidbeinige Sprünge	00:56:23
24	Reaktive Sprünge	00:58:12
25	Einbeinige Sprünge	00:58:59
26	Koordinative Übung	01:01:10
27	Tests Beidbeiniger Weitsprung	01:02:21
28	Einbeiniger Weitsprung	01:04:58
29	Beidbeiniger Hochsprung	01:07:58