

JUMP



DEIN 6-WÖCHIGER TRAININGSPLAN FÜR MAXIMALE SPRUNGKRAFT

Dieser Trainingsplan dient als Leitfaden für ein sechswöchiges Sprungkrafttraining. Ziel ist es, durch einen systematischen Trainingsaufbau die Sprungkraft merklich zu verbessern. Da es nicht ganz einfach ist, einen generell gültigen Trainingsplan aufzustellen, haben wir uns an folgenden Parametern orientiert:

Du trainierst etwa zweimal in der Woche mit Deinem Verein (Fußball, Basketball, Volleyball, Handball etc...) und möchtest zusätzlich Sprungkraft trainieren (lassen) und Du bist bzw. Deine Spieler sind mindestens 16 Jahre alt.

Wichtig: Das Sprungkrafttraining immer zu Beginn der Trainingseinheit durchführen!

Eine Einheit dauert ca. 30 Minuten, d.h. es sollte also noch genügend Zeit sein, Theraband- oder Medizinballübungen für den Oberkörper ins Training zu integrieren.

Beim Aufwärmen solltest Du, neben einem allgemeinen Warm-Up, den Fokus auf Deine individuellen „Baustellen“ legen (bzw. die Deiner Spieler).

Die Pausen zwischen den Übungen sollten so gehalten werden, dass Du bzw. Deine Spieler sich wieder in der Lage fühlen, die nächste Übung schnellkräftig durchzuführen. Allerdings sollten sie nicht länger als 90 Sekunden dauern.

Farblich gleiche, aneinandergereihte Übungen (also zum Beispiel Woche 1, Tag 2: Prellsprünge, CMJ, Froschsprünge) sollten nacheinander im Zirkel durchgeführt werden. Das bedeutet, auf 8 Prellsprünge folgen nach ca. 30 Sekunden Pause 8 Counter Movement Jumps (CMJ) und nach weiteren 30 Sekunden Pause 6 Froschsprünge. Das Ganze machst Du 3 Runden lang mit jeweils 1-3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen.

Nicht vergessen, vor der ersten Einheit den Eingangstest durchzuführen, nur so kannst Du am Ende auch Deine Leistungssteigerung messen!

VIEL SPASS!

UNTERSTÜTZT VON



DEIN 6-WÖCHIGER TRAININGSPLAN FÜR MAXIMALE SPRUNGKRAFT

WWW.1X1SPORT.DE

WOCHE 1

| TAG 1 | TAG 2 |
|---|---|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Eingangstest: Beidbeiniger Hochsprung | Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 4 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen |
| Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 4 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen | Kniesprünge Technikerklärung mit anschl. "Blocksprung", 3x4 |
| Prellsprünge Technikerklärung, 3x8 | Prellsprünge, 3x8 |
| CMJ Technikerklärung, evtl. Korrektur mit Miniband, 3x8 | CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 3x8 |
| Froschsprünge, 3x6 | Froschsprünge, 3x6 |

WOCHE 2

| TAG 1 | TAG 2 |
|---|---|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Einbeinige Kniebeuge 5 Sätze à 4 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen | Einbeinige Kniebeuge 5 Sätze à 4 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen |
| Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 3x4 | Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 3x4 |
| Prellsprünge, 3x8 | Prellsprünge, 3x8 |
| CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 3x8 | CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 3x8 |
| Froschsprünge, 3x6 | Froschsprünge, 3x6 |

WOCHE 3

| TAG 1 | TAG 2 |
|--|--|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 3 Wdh. | Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 4 Wdh. |
| Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 4x4 | Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 4x4 |
| Prellsprünge, 4x8 | Prellsprünge, 4x8 |
| CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 4x8 | CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 4x8 |
| Froschsprünge, 4x6 | Froschsprünge, 4x6 |
| 3 MINUTEN PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN | |

WOCHE 4

| TAG 1 | TAG 2 |
|---|--|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 3 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen | Treppensprünge Technik |
| Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 4x4 | Reaktive Sprünge, 3x6 |
| Prellsprünge, 4x8 | Beidbeinig 1,2,3,4 Stufen, 3x6 |
| CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 4x8 | Einbeiniger Sprung gerade, 3x6 |
| Froschsprünge, 4x6 | Einbeiniger Sprung seitlich, 3x6 |
| | 1 Stufe/2 Stufen im Wechsel, 3x6 |
| | Nach dem Balltraining, 3x10 Einbeinige Kniebeugen → Muskel leer machen |

WOCHE 5

| TAG 1 | TAG 2 |
|----------------------------------|---|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Reaktive Sprünge, 3x6 | Einbeinige Kniebeuge 4 Sätze à 3 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen |
| Beidbeinig 1,2,3,4 Stufen, 3x6 | Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 4x4 |
| Einbeiniger Sprung gerade, 3x6 | Prellsprünge, 4x8 |
| Einbeiniger Sprung seitlich, 3x6 | CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 4x8 |
| 1 Stufe/2 Stufen im Wechsel, 3x6 | Froschsprünge, 4x6 |

WOCHE 6

| TAG 1 | TAG 2 |
|----------------------------------|---|
| Warm-Up | Warm-Up |
| Reaktive Sprünge, 3x6 | Einbeinige Kniebeuge 6 Sätze à 3 Wdh., aktive Pause Stabi-Übungen |
| Beidbeinig 1,2,3,4 Stufen, 3x6 | Kniesprünge mit anschl. "Blocksprung", 4x4 |
| Einbeiniger Sprung gerade, 3x6 | Prellsprünge, 4x8 |
| Einbeiniger Sprung seitlich, 3x6 | CMJ, evtl. Korrektur mit Miniband, 4x8 |
| 1 Stufe/2 Stufen im Wechsel, 3x6 | Froschsprünge, 4x6 |

MEHR FITNESSVIDEOS
AUF WWW.1X1SPORT.DE

