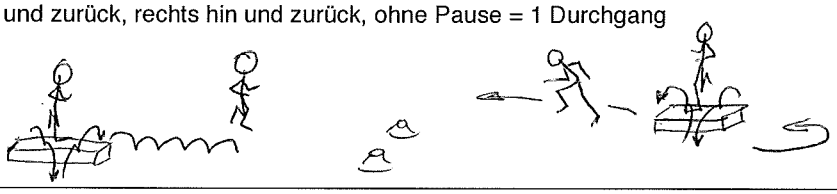
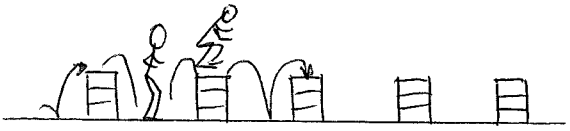
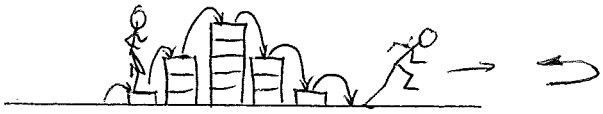
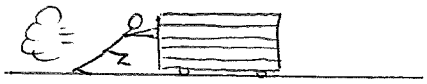
TVL Leichtathletik

David Spichiger
Bim Hasel 16, 3052 Zollikofen
david.spichiger@bluewin.ch
079 671 33 44

Version 0.1
21.11.2017

Sprungschule 2017/18-2 (22.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12. / 20.12.)

Zeit	Trainingsinhalt	Belastung
18.30 18.45	Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögen absolviert haben) a) kurze Runde rund um den Fussballplatz b) Sprintvariationen am Hügel Alternativ Aufwärmen im Hallenfoyer (Di-Trainierende)	
19.00	Umziehen in der Halle, Kurzgymnastik	
19.10	Innervation. 1. Oldies, 2. Swiss, 3. Schlager, 4. Metall, 5. Rock, 6. World, 7. ClubMix, 8. Rhythm, 9. R'nR, 0. Jocker	
19.25	10-20 Kurssprints aus unterschiedlichen Startpositionen	
19.40	Übung 1: 1. Länge: hin und her Einbeinsprünge ein Element li-Kasten-re-Kasten- ... 10m Einbein-Stützsprungli; 2. Länge zurück, mit Ablauf statt Stützsprüngli Links hin und zurück, rechts hin und zurück, ohne Pause = 1 Durchgang 	S: 4x (3x) M: 6x (5x) L: 8x (6x) XL: 10x (8x) XXL: 12x (8x)
19.50	Übung 2: Beidbein 5x Kasten-Tiefsprünge mit drei Elementen. Elastisch-pfupfig. Seniors: direkt; Juniors mit Zwischenhüpfen. Abstand 6 Fuss 	S: 8x (6x) M: 10x (8x) L: 12x (10x) XL: 14x (10x) XXL: 16x (12x)
20.00	Übung 3: Einbein-Kastentreppensprünge 1-3-5-3-1 Elemente + Ablauf, hin und zurück gleiches Bein = 1 Durchgang 	S: 4x (3x) M: 6x (5x) L: 8x (6x) XL: 10x (8x) XXL: 12x (8x)
20.10	Übung 4: Kastenstossen 	S: 4x (3x) M: 6x (5x) L: 8x (6x) XL: 10x (8x) XXL: 12x (8x)
20.20	5 Runden Auslaufen Material versorgen	
20.30	Ende Training	