

# INHALT

## KAPITEL 1 Schnellkraft: Power für die Topleistung .... 9

Was versteht man unter Schnellkraft? .....	11
So funktioniert Schnellkraft. ....	12
Die Schnellkraft besteht aus drei Sequenzen. ....	14
Schnellkraftübungen .....	14

## KAPITEL 2 Der Beginn. .... 19

Die Landefläche .....	19
Ausrüstung .....	19
Körperliche Voraussetzungen .....	21
Technische Voraussetzungen .....	23
Dynamisches Power-Warm-up. ....	23
Verschiedene Warm-up-Formen .....	24
Ein Warm-up gestalten .....	25
Spezifisches Warm-up .....	29

## KAPITEL 3 Bestimmen Sie die Ausgangslage. .... 31

Testen Sie die Bewegungsausführung .....	31
Die Zahlen interpretieren .....	38
Testen Sie Ihr Leistungsvermögen .....	42
Analysieren Sie Ihre Testergebnisse .....	43
Die Daten interpretieren .....	46

## KAPITEL 4 Entwerfen Sie Ihr Schnellkraftprogramm .. 49

Die Trainingsintensität bestimmen .....	49
Kontakte pro Trainingseinheit .....	52
Pausen zwischen den Serien .....	53
Drills und Übungen auswählen .....	55
Die Mischung macht's. ....	58
Die Analyse anwenden .....	62
Schnellkrafttraining mit anderen Trainingsformen verbinden ...	63
Die Tageszeit .....	65

## **DIE ÜBUNGEN..... 66**

### **KAPITEL 5 Vorbereitungsübungen..... 67**

### **KAPITEL 6 Schnellkraftübungen für den Oberkörper.. 79**

### **KAPITEL 7 Schnellkraftübungen für die untere Körperhälfte ..... 91**

### **KAPITEL 8 Schnellkraftübungen für den Rumpf..... 115**

### **KAPITEL 9 Schnellkrafttraining für den ganzen Körper 125**

## **DIE PROGRAMME..... 132**

### **KAPITEL 10 Programm Stufe 1..... 133**

### **KAPITEL 11 Programm Stufe 2 ..... 145**

### **KAPITEL 12 Schnellkraftprogramme ..... 159**

Eishockey ..... 160

Baseball/Softball..... 161

American Football ..... 162

Volleyball ..... 163

Basketball/Korbball ..... 164

Rugby ..... 165

Feldhockey ..... 166

Racketsport (Tennis, Badminton, Squash, Racquetball). .... 167

Sprint.....	168
Boxen .....	169
Fußball .....	170
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>171</b>