

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
Schnellkraftraining 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 Schnellkraftraining 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/Korball 164

Rugby 165

Feldhockey 166

Racketsport (Tennis, Badminton, Squash, Racquetball) 167

Sprint.....	168
Boxen	169
Fußball	170
Bildnachweis	171