

# INHALT

Einleitung vii

KAPITEL	1	PHYSIOLOGISCHE MECHANISMEN DER PLYOMETRIE	1
KAPITEL	2	TRAININGSFORTSCHRITTE, TRAININGSFLÄCHEN UND AUSRÜSTUNG	9
KAPITEL	3	GRUNDÜBUNGEN	23
KAPITEL	4	BEIDSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER	61
KAPITEL	5	EINSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER	115



KAPITEL

6

## ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

147

KAPITEL

7

## CORE-TRAINING

189

KAPITEL

8

## KOMBINATION PLYOMETRISCHER ÜBUNGEN

209

KAPITEL

9

## PRÄVENTION VON UND REHABILITATION NACH VERLETZUNGEN

239

Übungsverzeichnis 247

Literaturhinweise 251

Die Autoren 253