

## Training: Sprint und Sprung im November Lockdown

### TE I

Sprung -

4x4x30m kleine Sprünge

(Laufsprung, Einbeinsprünge, Hopslerlauf usw.)

Tempoläufe

2x 100/120/150) 80%

### TE II

Sprünge

Treppen- und Hürdensprünge

Medizinballübungen (Medizinbälle sind in der Kiste vor der Hütte im Stadion)

### TE III

Hanteltraining

2 Pyramiden Umsetzen( Nackenstoßen

### TE IV

Sprinttraining

3x4x30/40/50m max

### TE V

Sprungkraft

4x4x30m kleine Sprünge

(Laufsprung, Einbeinsprünge, Hopslerlauf usw.)

Ausdauer

30min ganz locker Dauerlauf

6x120m Steigerungen

Rasen diagonal

TE VI

Hanteltraining

2 Pyramiden

Stoßen

2 Durchgänge TABATA