

Heimprogramm Schnelligkeit: U15 und U16

1.) Lauf-ABC: 1x pro Woche / kann in die Ausdauerinheit integriert werden.

**Fussrollen
Kniehub
Flamingo
Fledermaus
Pendellauf
Seitlich gekreuzt
Rückwärts**

**Hoppersprünge
Seitsprünge
Sprungläufe**

Steigerungslauf (30-50m)

2.) Berglauftraining: 1x pro Woche
maximale Sprints über 7-15 m bei einer Steigung / 5
Wiederholungen / 3 Serien / kann in die Ausdauerinheit
integriert werden.

3.) Treppenlauf: 1x pro Woche
5 Wiederholungen / 3 Serien / maximale Trittfrequenz (jede Stufe
einzeln nehmen) / kann in die Ausdauerinheit integriert werden.