

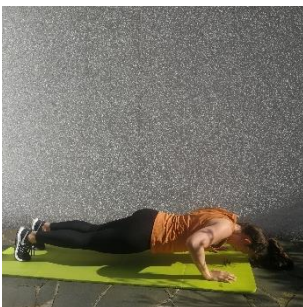
Sprungkrafttraining an der Treppe

Warmup:

- Hampelmänner (3x20)



- Burpees (2x10)



Treppe:

Sicherheit geht vor!

- Bitte zieht euch **Turnschuhe** oder **Stoppersocken** an!
- Räumt vor Beginn des Workouts die Treppe frei
- Wenn eine Übung oder das Training bei euch zuhause auf der Treppe nicht machbar sein, dann macht eine andere Übung oder ein anderes Workout

1. 1 Kontakt pro Stufe (3x)
2. 1 Kontakt jede 2. Stufe (3x)
3. 1 Kontakt jede 3. Stufe (3x)
4. 2 Kontakte je Stufe (3x)
5. Wechselsprünge 1-beinig - rechts links auf der Stufe (3x)
6. 1-Bein Sprünge re/li (je 3x)
7. Kleine Frösche -tiefe Hocksprünge (3x)
8. Sumo Squats Sprünge - breite Kniebeuge (3x)
9. Locker 1 Kontakt pro Stufe (3x)

Zusatz:

1. Wechselsprünge: (3x10 je Bein)

Stand vor der Treppenstufe

Kurze Tipps mit rechtem und linkem Fuß im Wechsel an der ersten Stufe



2. Wechselsprünge in die Höhe: (3x10 je Bein)

Sprünge mit rechtem/linkem Bein abwechselnd auf der 1. Stufe abdrücken und in die Höhe springen - Wechsel



3. Reaktivkraftsprünge: (3x10)

Stand auf der 1. Stufe

Mit 2 Beinen landen

→ Nach kurzem Kontakt – reaktiver Sprung nach oben



Dehnen

Vor allem die Beine - Basicdehnungen

Viel Spaß :)