

<b>Beschleunigung</b>	<b>Technik</b>	<b>Kraft</b>
<b>VP 1</b>	<b>VP 1</b>	<b>VP 1</b>
<b>BS</b>	<b>Technik</b>	<b>Kraft/ Technik</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 3x Stg 6x60m In&Out (P 4') 3x 60m Sprunglauf (Schnell) 4x10x Einbeinige Froschsprünge	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 5x5 Treppensprünge (P 2') je 10x Scherensprung (beide Seiten) 3-5 Schritte Anlauf 5x12 Medizinballwürfe/Schockwurf (P 3')	3x10 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 4x10 Reißkniebeuge 3x12 je drei Übungen Rücken/Bauch
<b>VP 2</b>	<b>VP 2</b>	<b>VP 2</b>
<b>BS</b>	<b>Technik</b>	<b>Kraft/ Hypertrophie</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 2x4x40m Abl. (P 3'/SP 5') 5x6 Hürdensprünge	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 3x Stg 8x 9 Schritt Anlauf (Weit) mit Absprungerhöhung 5x10 Havard Steps	3x12 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 5x10 Frontkniebeuge 3x12 je drei Übungen Rücken/Bauch
<b>VWP</b>	<b>VWP</b>	<b>VWP</b>
<b>BS</b>	<b>Technik</b>	<b>Kraft/ Schnellkraft</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 2x Abl 6x Anlaufkontrolle Weit 10x Beidbeiniger Flop aus dem Stand	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 1x Abl 10- 12x Hochsprung Flop (Trainingshöhe) 10x Landephase Weitsprung (aus dem Stand)	3x8 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 4x6 Frontkniebeuge Utilisation (Sprunglauf) 3x8 je drei Übungen Rücken/Bauch
<b>WP</b>	<b>WP</b>	<b>WP</b>
<b>BS</b>	<b>Technik</b>	<b>Kraft/ IK</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 1x Stg 2x Abl 4x Anlaufkontrolle Weit (Vollständiger Sprung) 4x6x Treibsprünge über Hürde (P 3')	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 7x Hochsprung Flop mit Absprungerhöhung 3x10x Beidbeinige Froschsprünge (schnell)	3x4 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 3x3 Frontkniebeuge Utilisation (Sprunglauf) 3x5 je drei Übungen Rücken/Bauch

### Legende:

AAA – Kräftigung  
ABC – Koordination  
BS – Beschleunigung  
DL – Dauerauf  
Hyp – Hypertrophie (12 – 8 Wdh)

I.3 – Tempoläufe  
I.2 – Tempoläufe  
Int – Intensiv  
P – Pause  
Reg - regenerativ

SK – Schnelligkeit  
Skra – Schnellkraftmethode (6 - 4 Wdh)  
SP - Serienpause  
X' – Minuten  
X'' – Sekunden