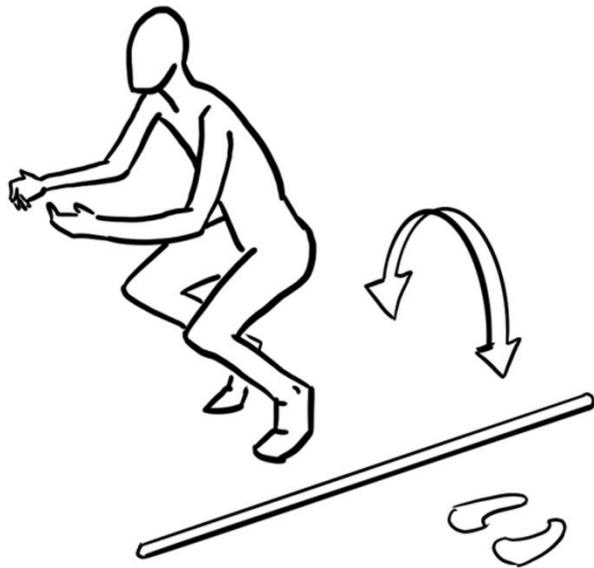




## Wedelsprünge

Sprungkraft/Beinkraft



### INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

1. Beidbeiniges Springen
2. Einbeiniges Springen

Wichtig: Vor einbeinigen Sprüngen besonders ausgiebig aufwärmen!

### MATERIAL

- Stäbe oder Linien