
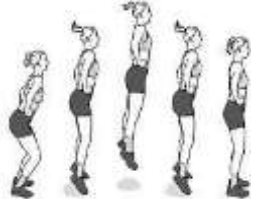




Trainingsplan Skispringen / Nordische Kombination WSV Warmensteinach 28.09.20 - 04.10.20

Gruppe 2 - Gruppe 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technik:	Sprungkraft:	Frei	Beweglichkeit	Training	Wettkampf	Frei
<p>Anfahrtsposition: 6 mal 5 Sekunden halten, dann locker abspringen, Telemarklandung (zwei Durchgänge - vorher und dazwischen 5 Minuten laufen)</p>  <p>Wichtig! Saubere Anfahrtsstellung und Beine in der Luft gestreckt halten, Füße anziehen</p> 	<p><i>Aufwärmen:</i> Treppe mit 6-8 Stufen zwei Mal beidbeinig, zwei Mal linkes Bein, zwei Mal rechtes Bein hochspringen</p> <p><i>Treppensprünge:</i> Rückwärts von der untersten Stufe runter hüpfen und dann 2 Stufen hoch</p> <p>10 Sprünge</p>		<p>Jedes Bein 3 mal 30 Sekunden (zählen)</p> <p>Waden:</p>  <p>Oberschenkel:</p> 	<p>Eventuell freies Training in B'grün 15.00 Uhr</p>	<p>BSV B'grün (K30) 9.00 Uhr</p> <p>Pokalspringen (K15) 12.00 Uhr</p>	

Trainingsplan Skispringen / Nordische Kombination WSV Warmensteinach 28.09.20 - 04.10.20

Gruppe 2 - Gruppe 3
