

## **Plyometrics - Wie Sprünge Deine Leistung verbessern!**

1tägig

„Funktionelles Training“ – ein absoluter Trend, der momentan aus der Fitnessszene nicht mehr wegzudenken ist. Jeder kennt es, jeder macht es, jeder liebt es. Es geht um hohe Intensitäten, hohe Belastungsanforderungen sowie Schnelligkeit, um seine Leistungsfähigkeit und Athletik zu verbessern. Das „plyometrische Training“ – das Springen – nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein. Ein guter Trainer sollte daher wissen, wann Sprünge Sinn machen, welche Rolle die Technik dabei spielt und wie das Springen Schritt für Schritt sicher und stabil erlernt werden kann.

### **Voraussetzungen**

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im (Group) Fitness Bereich sind von Vorteil.

### **Beschreibung**

An diesem Tag steht „der Sprung“ im Mittelpunkt des Workshops. Nach einer Klärung, welche Formen der Plyometrie generell unterschieden werden, klären wir die Fragen, wozu wir überhaupt springen sollten und wie der Körper auf diese Reize reagiert. Wie hoch sollten die Reize sein, welche Energie wird dazu benötigt und welche Rolle spielt dabei die Elastizität der Faszien?

Zusätzlich werden Grundvoraussetzungen für das Springen und das plyometrische Training geschaffen, sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis:

- Benötigte Muskulatur sinnvoll aufwärmen, vorbereiten und trainieren
- Die korrekte Beinachse
- Methodische Reihen
- Schwachstellen erkennen und beheben
- Die optimale Intensität finden (Qualität vor Quantität etc.)
- Die Rolle des „Core“
- Test wie Drop Jumps, Jump and Reach

„Plyometrisches Training - Schnelle Reaktionen nicht nur in den Beinen“.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 175.- zzgl. MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.