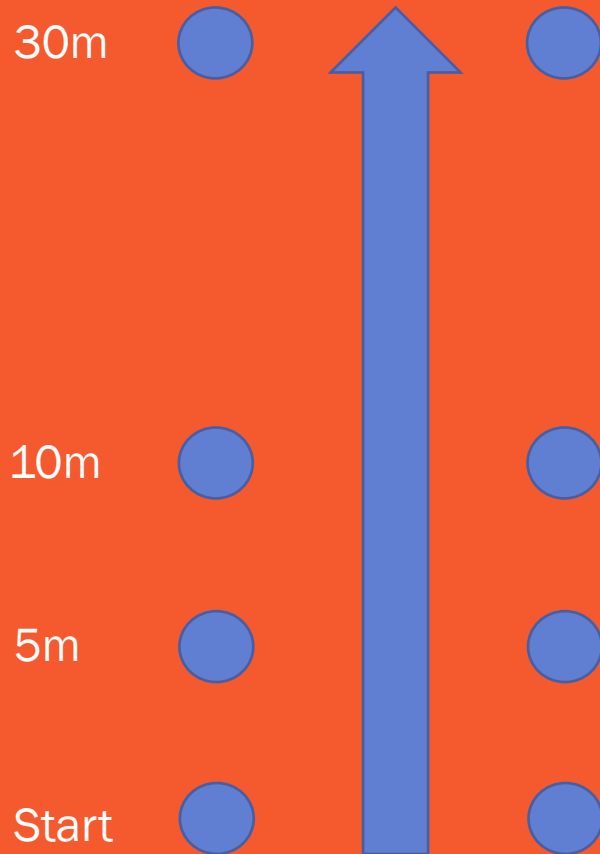


# Landessichtungung – Athletik

# 1. 30m Sprint- Test



Orga: 2 Läufe – Vollsprint (ca 10 min)

Werte:

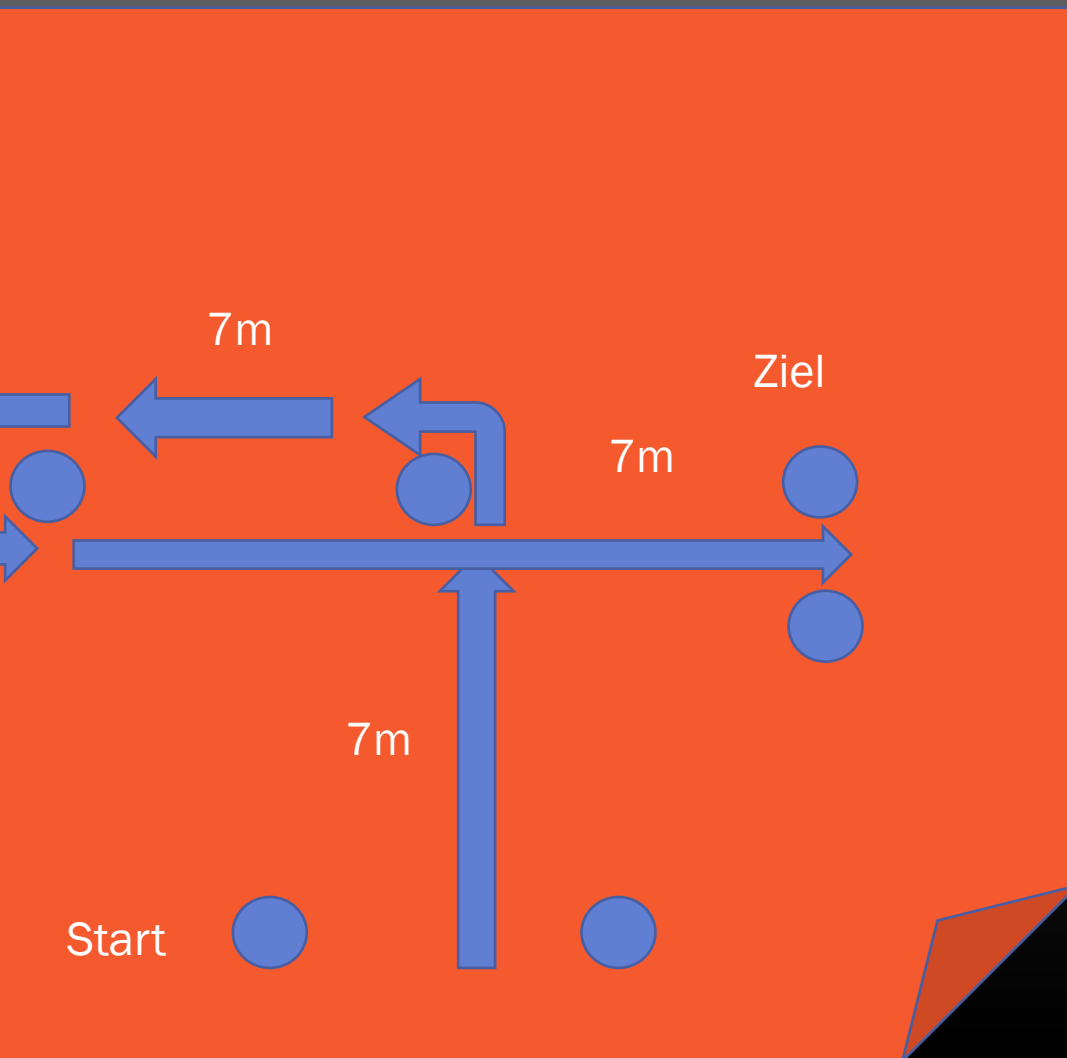
5m – Maximalkraft

10m – Explosivkraft

30m (fliegenden 20m) – Schnellkraft/ Schnelligkeit

(mit Waage -> Leistung (relativiert die Zeiten))

# 2. COD



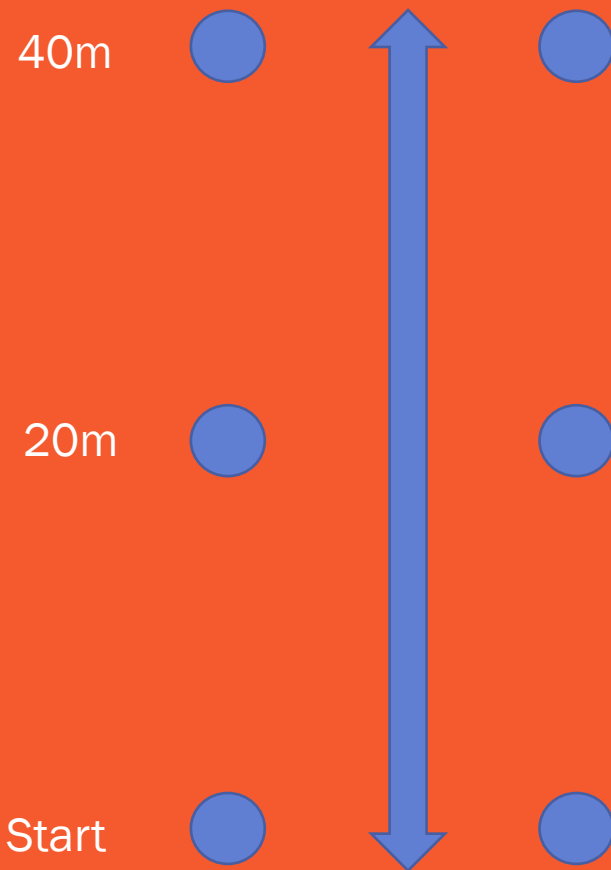
Orga: 2 x links und 2 x rechts (ca 15 min)

Werte:

Im Verhältnis zum Linearsprint

Unterschied zw. links und rechts

# IFT 30-15 Test



Orga: 1 Durchgang – Beepetest ca 20 min

Werte:

Ruhepuls

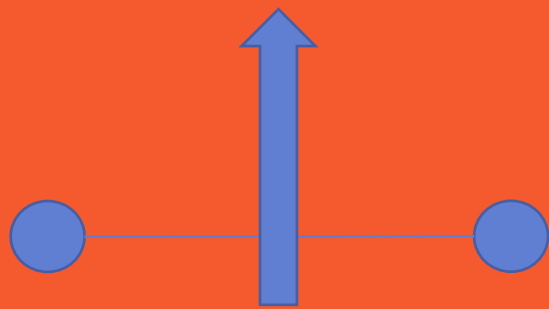
Maximalpuls

Aerobe Kapazität:

VO<sub>2</sub>max

Ableiten der Trainingsbereiche

# Standweitsprung

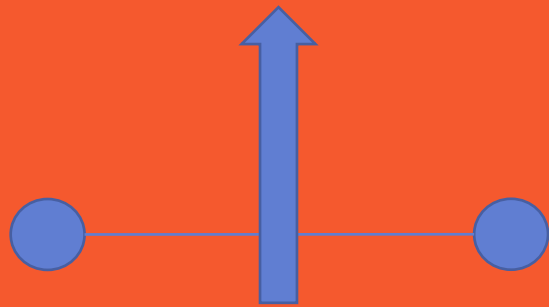


Orga: 2 Sprünge aus dem Stand – ca. 20 min

Werte:

Schnellkraft untere Extremitäten

# Medizinballwurf



Orga: 2 Würfe aus dem Kniestand – ca. 20 min

Werte:

Schnellkraft obere Extremitäten

# VBG - Preventionsdiagnostik

15 Übungen

Orga: 1 Durchgang ca. 8 min

Werte:

Range of Motion

Statische Kontrolle

Motorische Kontrolle

# Durchführung

## Tag 1:

30m Sprint

COD

RAST

## Tag 2:

IFT 30-15

## Während des Trainings:

VBG Test