

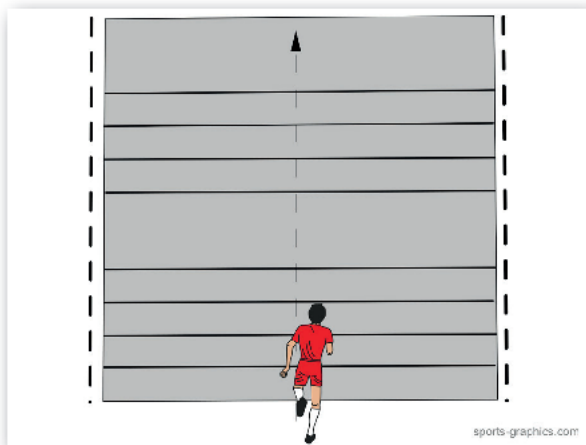
## 03

**Trainingshilfen**

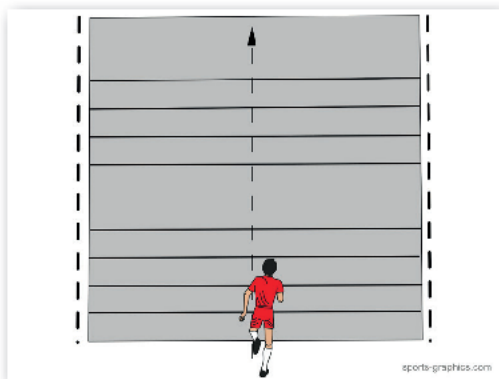
1 Treppe

**Organisation**

Der Spieler steht an einer Treppe, welche verschiedene Stufenarten haben kann.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht vor der Treppe mit geschlossenen Beinen und sprintet die Treppenstufen herauf, dabei macht er pro Stufe einen Kontakt. Nach der Übung geht der Spieler die Treppe langsam herunter, um sich zu regenerieren. Der anschließende Sprint sollte ausschließlich mit voller Leistungsfähigkeit erfolgen, damit die Übung den gewünschten Erfolg mit sich bringt.



### Variationen

Die Treppenstufen werden mit zwei Kontakten pro Stufe absolviert.

Es wird immer eine Treppenstufe übersprungen

### Coaching Tipps

Schnelligkeit.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

