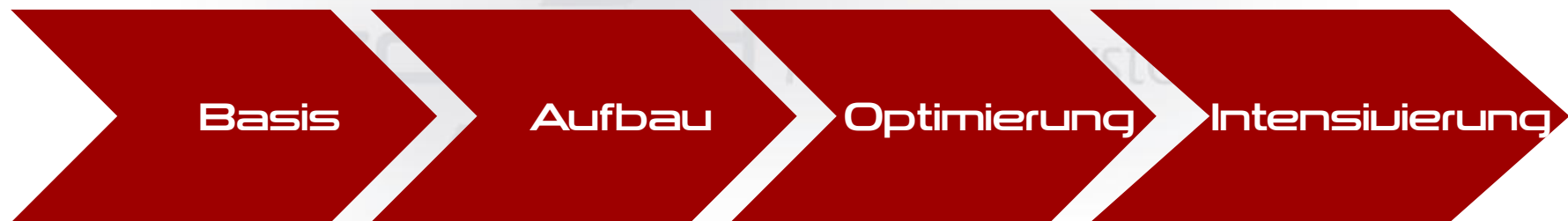


# Die Phasen bei Speed-Training@Home

Steigere deine Schnelligkeit in 4 Phasen





**Basis**

**Aufbau**

**Optimierung**

**Intensivierung**

Deine Basisstufe ist die Grundlage für Deinen Erfolg. Du bekommst zum Anfang eine gute Mischung aus einfachen und anspruchsvollen Übungen aus jedem Bereich des Speed-Training.

Dauer: 4 – 6 Wochen

**Schwerpunkte:**

- Schnelligkeit
- Explosivkraft
- Koordination
- Kondition

**Ziel:** Die Kombination aus Schnelligkeits-, Koordination-, Explosivkraft- und Konditionsübungen gibt die nötige Basis.


**Basis**

**Aufbau**

**Optimierung**

**Intensivierung**

In der Aufbau-Phase wird verstärkt an Deiner Schnelligkeit, Sprungkraft und Explosivität gearbeitet. Auch die Kräftigungs- und Koordinationsübungen werden anspruchsvoller.

Dauer: 7 - 8 Wochen

**Schwerpunkte**

- Sprungkraft
- Schnelligkeit
- Explosivkraft

**Ziel:** Durch die Abstimmung Deiner Werte mit dem Training solltest Du nach dieser Phase schon einen deutlichen Fortschritt Deiner Schnelligkeit sehen.



Bei der dritten Phase konzentrieren wir uns voll auf die Optimierung Deiner Ergebnisse. Dabei gehen wir nochmals ins Detail.

Dauer: 8 Wochen

**Schwerpunkte:**

- Koordination
- Schnelligkeit
- Sprungkraft

**Ziel:** Nach diesem Training wirst Du merken, wie viel Potential in Dir steckt. Mit einem gezielten Training holen wir nochmal alles aus Dir heraus



Hier bekommst Du Trainingseinheiten, die es möglich machen Deinen Schnelligkeitsvorteil auf Dauer zu sichern, denn jeder Körper verändert sich und braucht regelmäßiges Training, um sein Leistungsniveau erhalten oder gar steigern zu können.

**Schwerpunkte:**

- Schnelligkeit
- Kondition
- Sprungkraft
- Explosivkraft

**Ziel:** In dieser Phase hast du Dein Leistungspotenzial ausgebaut und Deine Schnelligkeit deutlich verbessert. Nun werden wir Dich Intensiv betreuen damit du stets den entscheidenden Schritt schneller bist