

Hürdentraining

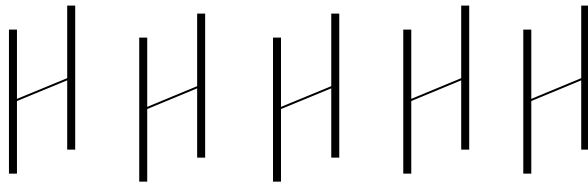
Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Vorbereitende Übungen als Slalomlauf

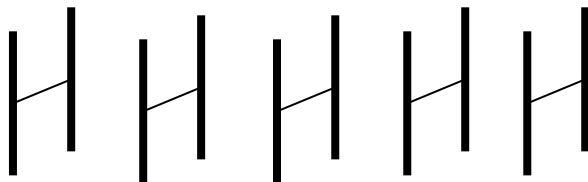
1. Slalomlauf ohne Aufgabe
2. im Seitgallopp
3. zu jeder zweiten Hürde sprinten, dann Seitgallopp
4. Rückwärtslauf

Hürdensprünge über 30cm hohe Hürden



1. Einbeinig links
2. Einbeinig rechts
3. Einbeinig links
4. Einbeinig rechts

Hürdensprünge über 50cm hohe Hürden



5. Beidbeinig Schlussstrünge mit Zwischenfedern (2 Durchgänge)
6. Schlussstrünge ohne Zwischenfedern (4 Durchgänge)