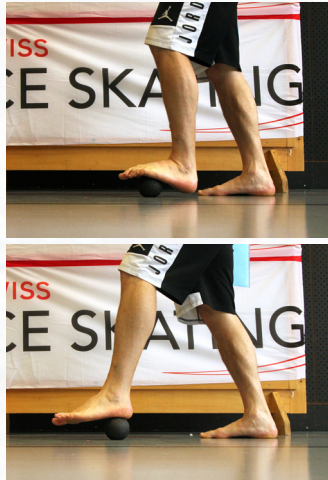


## 1. ENTSPANNEN

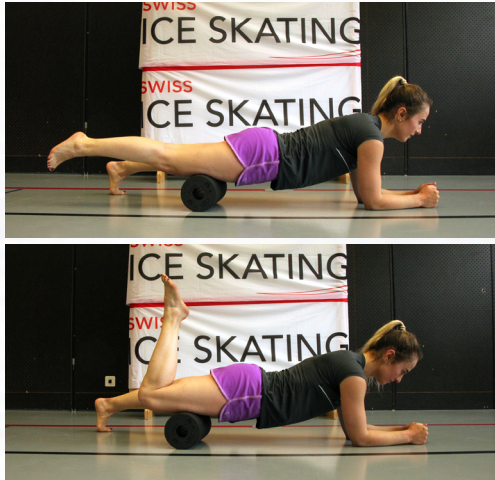
**Ziel:**  
Muskelspannung lösen  
und reduzieren

**Intensität:**  
Sehr tief

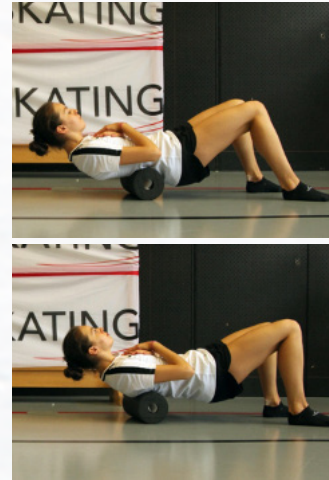
**Dauer:**  
± 2 min



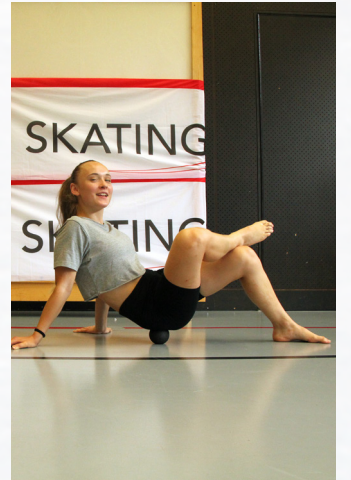
30-60 Sek./Fuss



30-60 Sek./Bein



30-60 Sek.



30-60 Sek./Seite

## 2. ZURÜCKSETZEN

**Ziel:**  
Die Gelenkbeweglichkeit  
und das posturale  
Gleichgewicht wiederher-  
stellen und verbessern

**Intensität:**  
Tief

**Dauer:**  
± 2 min



± 30 Sek./  
Bein



± 30 Sek./  
Bein



± 30 Sek./  
Bein



## 3. AKTIVIEREN

**Ziel:**  
Das kardiovaskuläre  
System und die  
wichtigsten beteiligten  
Muskelgruppen aktivieren

**Intensität:**  
Mittel

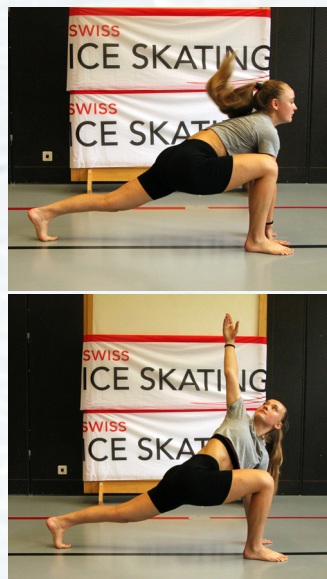
**Dauer:**  
± 4 min



1-2 Min. Springseil/joggen



5-7 Wiederholungen/Bein



2 x 15 Sek./  
Bein



2 x 30 Sek.

## 4. STIMULIEREN

**Ziel:**  
Den Körper auf die  
spezifischen Bewegungen  
der Disziplin vorbereiten

**Intensität:**  
Hoch/maximal

**Dauer:**  
± 4 min



10-15 Wiederholungen von spezifischen Sprüngen (Einzel-/Doppel-/Dreifachdrehungen; 1A/2A und andere spezifische Sprünge), Wiederholung des Programms, Sprints mit maximaler Intensität (±10m).