

## SKY'S THE LIMIT!

Verbessere deine Sprungkraft  
dramatisch!

**Dauer:** 15 Wochen

**Workout** Tage pro Woche 4

**Ziele:** Erhöhen der Sprungkraft und der Schnellkraft Bildung von Grundstärke (auch Oberkörper)

**Hinweise:** Das ist das originale STL Programm. Es hilft die Sprungkraft zu trainieren indem es eine solide Basis und Grundstärke trainiert, ohne die Gelenke unnötig durch Übungen mit hoher Belastung zu strapazieren.

Mache immer nach 4 Wochen Training eine Ruhewoche komplett ohne Training, um sicher zu gehen, daß der Körper sich wieder vollständig regenerieren kann. Während diesen Ruhewochen sollte sich die Sprungkraft spürbar (oder messbar...lol) erhöhen.

Falls noch Fragen bestehen können diese im etc-Forum geklärt werden. Wenn du noch skeptisch bist schau dir die Testimonials an!

Stretche vor und nach jedem Workout den Quadrizeps, die hinteren Oberschenkel und die Waden! Halte die Spannung ca. 40 Sekunden lang!

### **Achtung:**

***Spiele kein Basketball während des Programms oder nur sehr wenig. Es besteht die Gefahr von Überbelastung!!***

***Mache STL am besten in der Off-Season oder mache nur einen Mobility- und einen Powertag pro Woche (Mobility am Montag, Power am Donnerstag)!***

## Der Plan:

● Die Mobility-Tage bestehen aus: -

Übung: Side Bend  
Sets 3  
Wiederholungen 30  
Tempo 1010

Übung: Seitliche Sit-Ups  
Sets 3  
Wiederholungen 10  
Tempo 1010

Übung: stabilisierende Quad Blasts  
Sets 2  
Wiederholungen 10  
Tempo - 10X0

● Die Power-Tage bestehen aus: -

Übung: Wadenheben  
Sets 3  
Wiederholungen 30  
Tempo 10X0

Übung: Shrugs  
Sets 3  
Wiederholungen 30  
Tempo 10X0

Übung: Body Pressen  
Sets 3  
Wiederholungen 30  
Tempo 10X0

Übung: Auf einem Basketball balancieren  
Sets 1  
Wiederholungen 6 Minuten  
Tempo - -

Übung: Quad Blasts  
Sets 3  
Wiederholungen 50  
Tempo 10X0

Übung: stabilisierende Ausfallschritte  
Sets 2  
Wiederholungen 10  
Tempo 10X0

Übung: Ausfallschritte  
Sets 3  
Wiederholungen 10  
Tempo 10X0

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mobility-Set	Power-Set	Ruhe	Mobility-Set	Power-Set	Ruhe	Ruhe

Steigere das Trainingspensum von Woche zu Woche (Ruhewochen ausgeschlossen).

- Erhöhe stabilisierende Quad Blasts Woche um 5 Wiederholungen pro Set
- Erhöhe das balancieren auf einem Basketball jede Woche um 1 Minute
- Erhöhe stabilisierende Ausfallschritte Woche um 5 pro Set
- Erhöhe Side Bends Woche um 5 pro Set
- Erhöhe seitliche Sit-Ups Woche um 5 pro Set
- Erhöhe Wadenheben jede Woche um 5 pro Set
- Erhöhe Quad Blasts um 5 pro Set
- Erhöhe Ausfallschritte Woche um 5 pro Set
- Erhöhe (Body) Pressen Woche um 5 pro Set
- Erhöhe Shrugs Woche um 5 pro Set

Nach 15 Wochen wirst du **25 - 30+ cm** mehr Sprungkraft haben. Dieses Programm **verbessert** deine Sprungkraft, wenn es nicht eh schon kostenlos wäre gäbe es ein Geld-Zurück Garantie ;). Wenn du während einer Übung nicht mehr weitermachen kannst mach 30 Sekunden Pause. Wenn du nach dem Programm deine Kraft behalten willst bleibe fit und treibe regelmäßig Sport, außerdem solltest du 2 Sets mit 30 Wdh. stabil. Quad Blasts und 2 Sets mit 30 Wdh. stabil. Ausfallschritte pro Woche machen um die Sprungkraft beizubehalten. Trage dich bei den Testimonials auf [www.e-trainercentral.com](http://www.e-trainercentral.com) ein wenn du Erfolg hattest. Fragen kannst du im etc-Forum loswerden oder im Forum auf [sprungkraft.de.vu](http://sprungkraft.de.vu) falls es zufällig gerade funktioniert ;)

### Die Übungen:

[stabil. Quad Blasts](#) | [Balancieren](#) | [stabil. Ausfallschritte](#)

### Stabilisierende Übungen:

Du fragst dich vielleicht was diese Muskeln sind und wo sie liegen. Die Hauptmuskeln beim Springen befinden sich in den Beinen (Oberschenkel und Waden), und haben kleinere Muskeln die sie mit dem Knie und dem Hüftgelenk verbinden. Das sind die Muskeln die mit diesen Übungen trainiert werden.

Weil man sie nicht sehen kann werden sie oft beim Sprungtraining übergangen aber wenn man sie richtig trainiert bringt das enormen Zuwachs in der Sprungkraft. Leider sind sie bei den meisten Leuten unterentwickelt. Diese Muskeln stabilisieren das Bein im ausgestreckten Zustand, eine Aufgabe die die Hauptmuskeln normalerweise übernehmen.

**Achte bei der Ausführung auf max. Geschwindigkeit und optimale Haltung !!**

### Stabilisierende Quad Blasts

Funktion: Verbessert Balance und Initialkraft

Benötigte Hilfsmittel: Gut gepolsterte Bank oder Stuhl, bei dem die Beine im 90° Winkel sind, wenn man sich hinsetzt

Setze dich gerade hin (Beine, Rücken gerade!!!) und lege einen Ball unter einen Fuss. Stehe auf, ohne die Position der Füße zu verändern, indem du NUR die Beinmuskulatur benutzt. Versuche UNBEDINGT so EXPLOSIV wie mögl. Aufzustehen. Setze dich wieder hin, aber ohne dein ganzes Gewicht wieder auf die Bank zu bringen. Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert!

Mache die Übung immer zweimal, einmal den Ball unter dem rechten Fuß, einmal unter dem linken!



### Auf einem Basketball balancieren

Funktion. Verbessert Balance und Initialkraft

Benötigte Hilfsmittel: Einen Basketball

Stelle dich auf einen Basketball (halte dich irgendwo fest um auf den Ball zu kommen)

Sobald du auf dem Ball stehst, lass die Hände los

Versuche das Gleichgewicht zu halten

Wenn du runterfällst gehe so schnell wie möglich wieder hoch



### Stabilisierende Ausfallschritte

Funktion: Verbessert Balance und Initialkraft

Benötigte Hilfsmittel: Einen Softball, Tennisball o.Ä. in dieser Größe

Stehe aufrecht, Füße schulterbreit auseinander. Mache mit einem Fuß einen Schritt nach vorne, so dass der Oberschenkel dieses Beins parallel zum Boden ist

Das hintere Bein sollte nicht bewegt werden, und das Knie den Boden fast berühren.

Allerdings sollte jetzt noch der Ball unter dem vorderen Fuß sein, im Gegensatz zu den normalen Storchschritten.

Bewege dich nun hoch und runter, aber bleibe in dieser Position. Verteile das Gewicht auf deine beiden Beine gleichwertig.

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert! Die geforderte Anzahl an Sets und Wiederholungen gilt für jedes Bein einzeln!!)



## Beine

### Quad Blasts

Zielmuskeln: Vordere Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps)

Funktion: Haben den Hauptanteil beim Springen

Benötigte Hilfsmittel: Gut gepolsterte Bank oder Stuhl, bei dem die Beine im 90° Winkel sind, wenn man sich hinsetzt

Setze dich gerade hin (Beine, Rücken gerade!!!)

Stehe auf, ohne die Position der Füße zu verändern, indem du NUR die Beinmuskulatur benutzt.

Versuche UNBEDINGT so EXPLOSIV wie mögl. Aufzustehen.

Setze dich wieder hin, aber ohne dein ganzes Gewicht wieder auf die Bank zu bringen

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert!

Bild siehe „stabil. Quad Blasts“, nur hier ohne den Ball unterm Fuss!

### Wadenheben

Zielmuskeln: Wadenmuskulatur

Funktion: Die Muskelgruppe die den letzten Teil zum Sprung beiträgt

Stelle dich mit den Fußballen auf eine Treppenstufe(die Fersen „hängen“ in der Luft)

Wippe nun so weit wie mögl. Nach oben, dann wieder nach unten

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert!

*Kein Bild, dürfe jedem klar sein wie das geht!*

### Ausfallschritte

Zielmuskeln:

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Funktion: Haben den Hauptanteil beim Springen

Stehe aufrecht, Füße schulterbreit auseinander. Mache mit einem Fuß einen Schritt nach vorne, so dass der Oberschenkel dieses Beins parallel zum Boden ist

Das hintere Bein sollte nicht bewegt werden, und das Knie den Boden fast berühren.

Stoße dich mit dem vorderen Bein nach oben ab, daß du wieder in der Ausgangsposition bist.

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert! Die geforderte Anzahl an Sets und Wiederholungen gilt für jedes Bein einzeln!!)

Bild siehe „stabil. Ausfallschritte“, nur hier ohne den Ball unterm Fuss!

## Oberkörper Übungen

### Shrugs

Zielmuskeln: Schulter und Nackenmuskeln

Benötigte Hilfsmittel: Ein Gewicht pro Hand(Hantel oder Flasche, das du leicht heben kannst)

Stehe gerade, Beine schulterbreit auseinander

Nehme in jede Hand ein Gewicht (Hantel oder Flasche)

Zieh die Schultern so weit wie möglich nach oben, die Arme sollten dabei gerade runterhängen

Rolle mit den Schultern in einer kreisförmigen Bewegung nach hinten bis du wieder in der Ausgangsposition bist  
Wiederhole das so oft wie im Plan gefordert!



### Pressen

Zielmuskel: Brust und Oberarme

Benötigte Hilfsmittel: Ein Gewicht pro Hand(Hantel oder Flasche, das du leicht heben kannst)

Setze dich aufrecht hin, die Beine leicht auseinander  
Halte in jeder Hand zwischen den Beinen ein Gewicht  
Ziehe die Arme (explosiv!) nach oben bis sie völlig gerade ausgestreckt sind  
Bringe sie wieder nach unten in die alte Position  
Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert!



### Side Bends

Zielmuskeln:

Funktion: Verbessert den Absprung

Stehe gerade, Beine etwas weniger als schulterbreit auseinander

Nehme in jede Hand ein Gewicht (Hantel oder Flasche)

Lehne dich soweit wie möglich nach links aber lasse RÜCKEN und BEINE in der Ausgangsposition!!

Gehe wieder zurück bis du gerade stehst.

Und nun das Ganze mit der rechten Seite.

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert! (also eine Wiederholung besteht aus RECHTS UND LINKS)



### seitl. Situps

Zielmuskeln: Bauchmuskeln

Funktion: Verbessert den Absprung

Lege dich auf den Rücken und hebe die Beine in die Luft. Der Winkel in den Kniekehlen sollte ca 90° betragen.

Lege die Hände an die Ohren, dass die Ellbogen zur Seite wegschauen

Gehe nach oben, bis der linke Ellbogen das rechte Knie berührt.

Bewege dich wieder zurück

Gehe nach oben, bis der rechte Ellbogen das linke Knie berührt..

Mache so viele Wiederholungen wie im Plan gefordert! (auch hier: eine Wiederholung besteht aus RECHTS UND LINKS)



### **Erklärungen zum Tempo**

Das Tempo besteht aus normalerweise 4 Ziffern die folgenderweise interpretiert werden:

Die erste Zahl ist die Zeit in Sekunden in der man das Gewicht herunternehmen sollte

Die zweite Zahl ist die Pause bevor man das Gewicht wieder hebt.

Die dritte sagt aus wie lange man brauchen sollte um das Gewicht zu heben.

Die vierte Nummer ist die Zeit die man das Gewicht mit voller Streckung halten sollte. (alle Zahlen wie immer in sec.)

Ein ‚X‘ bedeutet daß man diesen Teil der Übung so schnell und explosiv wie möflich machen sollte.