

Box Jumps

Dabei braucht man einen stabilen Stuhl oder eine Bank, die ca. 30-60 cm hoch sein sollte.

Man steht nun hüftbreit und springt vom Boden auf die Erhöhung hinauf so explosiv wie möglich. Dabei ist es wichtig den Armschwung nach hinten mitzunehmen. Auf der Erhöhung bleibt man nun kurz stehen und steigt danach herunter.

3-6 Wdh auf 4-5 Sätzen aufgeteilt

