

Plyometrics Guide

Der einzige Plyometrics-Guide den du als Läufer brauchst

WARUM PLYOMETRICS?

🧠 **Bessere neuronale Ansteuerung**
Das Nervensystem lernt, die Muskulatur schneller und gezielter anzusteuern.

⚡ **Bessere Laufökonomie**
Du nutzt elastische Energie effizienter und verbrauchst weniger Energie beim Laufen.

🦵 **Robustere Sehnen & Bänder**
Hohe, schnelle Belastungen fördern die Anpassung und Belastbarkeit des Gewebes.

DIE 2 ARTEN VON PLYOMETRICS

REAKTIVE SPRÜNGE
→ möglichst kurze Bodenkontaktzeiten



POWER-SPRÜNGE
→ maximale Kraft und Explosivität



DIE GRUNDREGELN

Wiederholungen
Reaktiv: 10–20
Power: 6–10

Pause
mindestens 60 Sekunden
→ Jede Wiederholung soll explosiv bleiben.

Häufigkeit
2–3× pro Woche

Pause zwischen Einheiten: 48–72 Stunden

Sprünge pro Einheit: ca. 80–120

Wann:
Warm Up → Plyometrics → Krafttraining
Warm Up → Plyometrics → Intervalle / Easy Run

DEIN PLYOMETRICS-WORKOUT

1 reaktive Übung
10–20 Wiederholungen

60–90 Sekunden
Pause

1 Power-Übung
6 Wiederholungen pro Bein

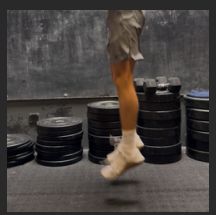
3 Durchgänge
2–3× pro Woche

Progression



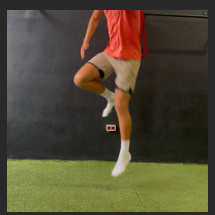


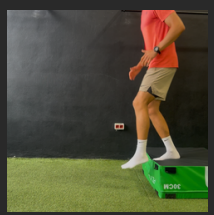
EINSTEIGER
Kraft absorbieren
& rhythmisch springen





FORTGESCHRITTEN
Intensität und Reaktivität
erhöhen





ADVANCED
Höhere Kräfte durch
größere Sprunghöhen