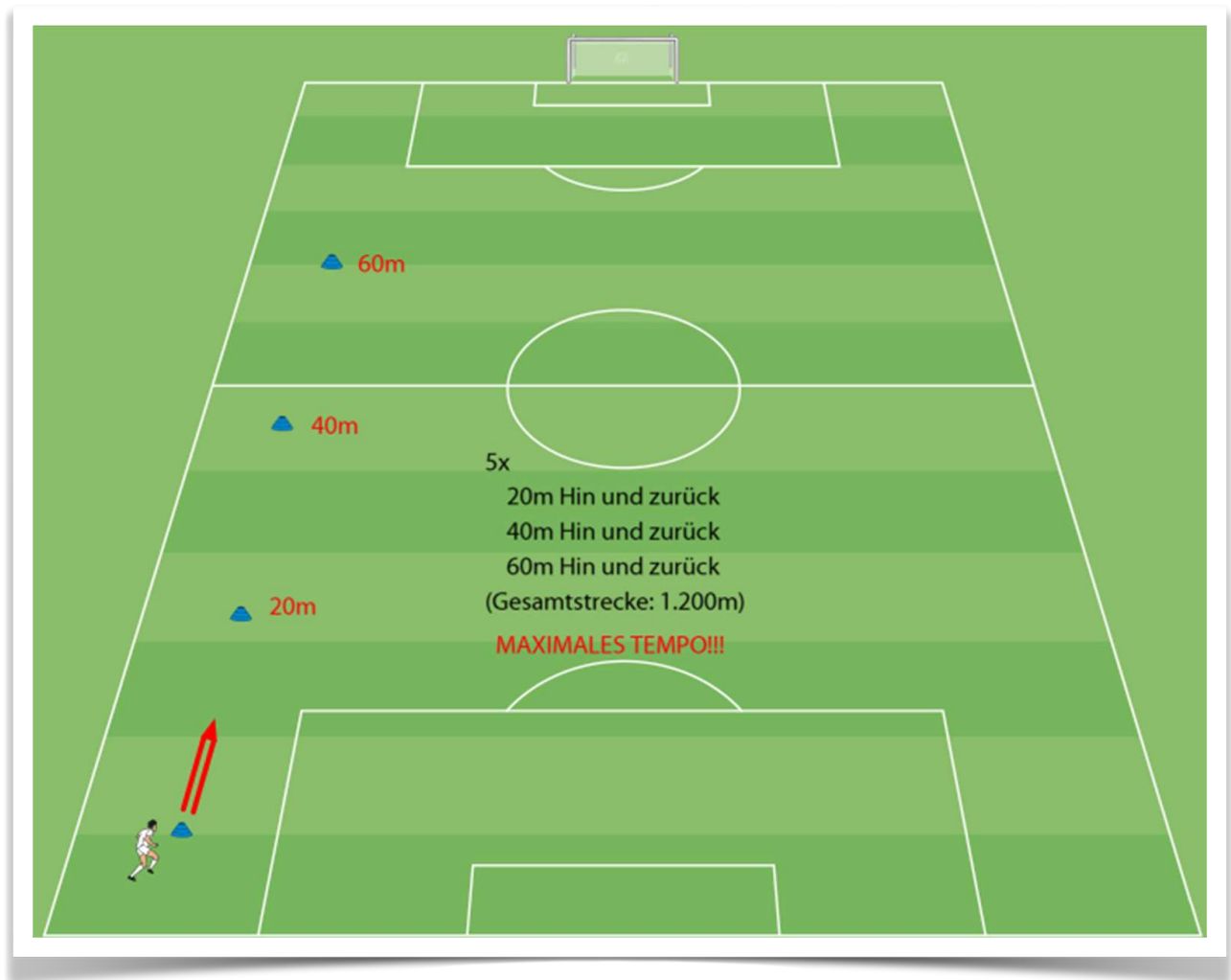


Shuttle Run Training für Schnellsportarten wie Basketball und Handball



Shuttle-Run-Training

20m Hin und zurück
40m Hin und zurück
60m Hin und zurück

1-2 Minuten Pause je nach Befindlichkeit und eigener Stärke

5 Wiederholungen dann 5 Minuten Pause dann zweiter Satz

Jeder nach persönlichen Eigenschaften mit eigenem Tempo, aber mindestens 70 Prozent von der Topgeschwindigkeit