

Trainingsmethode	Intensität	Wiederholungen	Serien	Pausen	Übungsbeispiel
Einfache Reaktionsmethode	100%	6-12	1	<30s	Stabfallübung
Sequenzmethode	100%	4-8	1-3	10-20 s bzw. 3-5 min	Drop Jump
Frequenzmethode	100%	2-3	2-3	30-60 s	Fußtapping (stehend)

Trainingsmethoden zur Verbesserung der elementaren Schnelligkeit (nach Prieske et al., 2017)