

# **Schnellkraft - Video mit Grundwissen und Methoden**

Sie möchten gerne Ihre Schnellkraft verbessern? Damit Sie Ihr Training optimal gestalten können, gibt es einige Grundlegende Dinge, die Sie wissen sollten. In diesem Video erfahren Sie alles wichtige über die Grundlagen des Schnellkrafttrainings und erfahren gleichzeitig, mit welchen Methoden und Übungen sich die Schnellkraft optimieren lässt.

Viel Spaß dabei!