

# Vertikalsprung

Szymkowiak Kerstin, 19. Dezember 1977

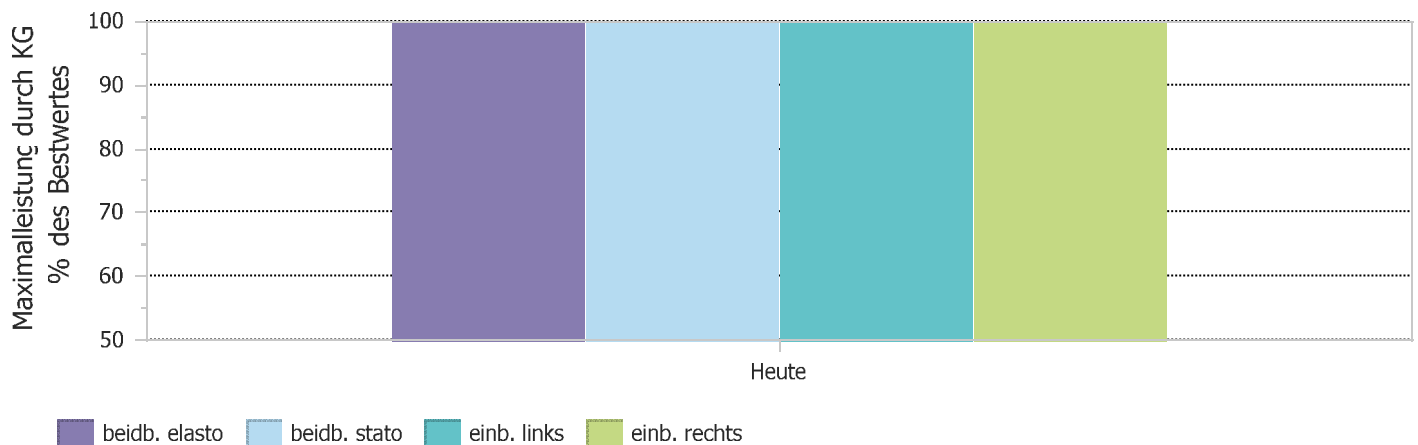
Testdatum	07.08.2023	Vortest	-	Zielwert	allgemein
Gewicht	68.5 kg	Gewicht	- kg		
Bemerkung	-	Bemerkung	-		

## Resultate

Mittelwerte		Maximalleistung durch Körpergewicht [W/kg]				Sprunghöhe [cm]				Beschleunigungsweg [cm]	
		Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest
beidbeinig	elastodyn.	43.5	-	-	60.0	30.8	-	-	-	27.9	-
beidbeinig	statodyn.	41.7	-	-	55.0	29.2	-	-	-	29.5	-
einbeinig	links	26.6	-	-	35.0	14.0	-	-	-	16.5	-
einbeinig	rechts	25.5	-	-	35.0	13.7	-	-	-	17.1	-
Seitendifferenz		4.0	-			2.1	-				

Bilaterales Defizit				Effect of Prestretch			
-16.4	-		-14.3	+5.3	-		

## Entwicklungsprofil



## Beurteilung / Trainingsempfehlung

-

# Vertikalsprung

Szymkowiak Kerstin, 19. Dezember 1977

Testdatum	07.08.2023	Vortest	-	Zielwert	allgemein
Gewicht	68.5 kg	Gewicht	- kg		
Bemerkung	-	Bemerkung	-		

## Kraftverteilung links/rechts

