

Vertikalsprung

Häberlin Nathalie, 02. Mai 1995

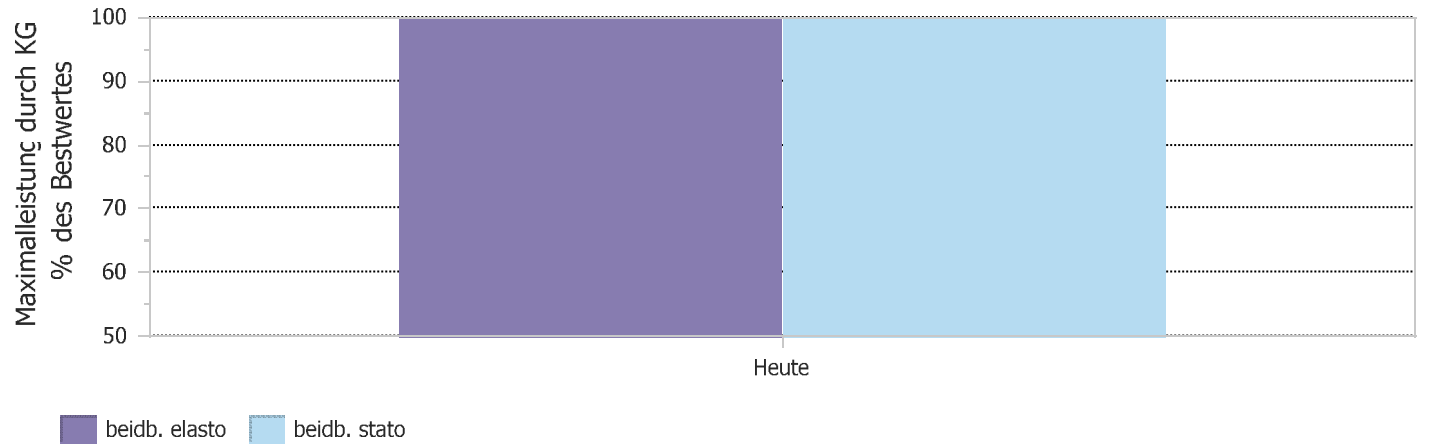
Testdatum	07.08.2023	Vortest	-	Zielwert	allgemein
Gewicht	71.7 kg	Gewicht	- kg		
Bemerkung	-	Bemerkung	-		

Resultate

Mittelwerte		Maximalleistung durch Körpergewicht [W/kg]				Sprunghöhe [cm]				Beschleunigungsweg [cm]	
		Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest
beidbeinig	elastodyn.	38.1	-	-	60.0	22.7	-	-	-	20.3	-
beidbeinig	statodyn.	33.8	-	-	55.0	21.2	-	-	-	25.7	-
einbeinig	links	-	-	-	35.0	-	-	-	-	-	-
einbeinig	rechts	-	-	-	35.0	-	-	-	-	-	-
Seitendifferenz		-	-			-	-				

Bilaterales Defizit				Effect of Prestretch			
-	-		-14.3	+7.1	-		

Entwicklungsprofil



Beurteilung / Trainingsempfehlung

-

Vertikalsprung

Häberlin Nathalie, 02. Mai 1995

Testdatum	07.08.2023	Vortest	-	Zielwert	allgemein
Gewicht	71.7 kg	Gewicht	- kg		
Bemerkung	-	Bemerkung	-		

Kraftverteilung links/rechts

