

Vertikalsprung

Osterwalder Jan, -

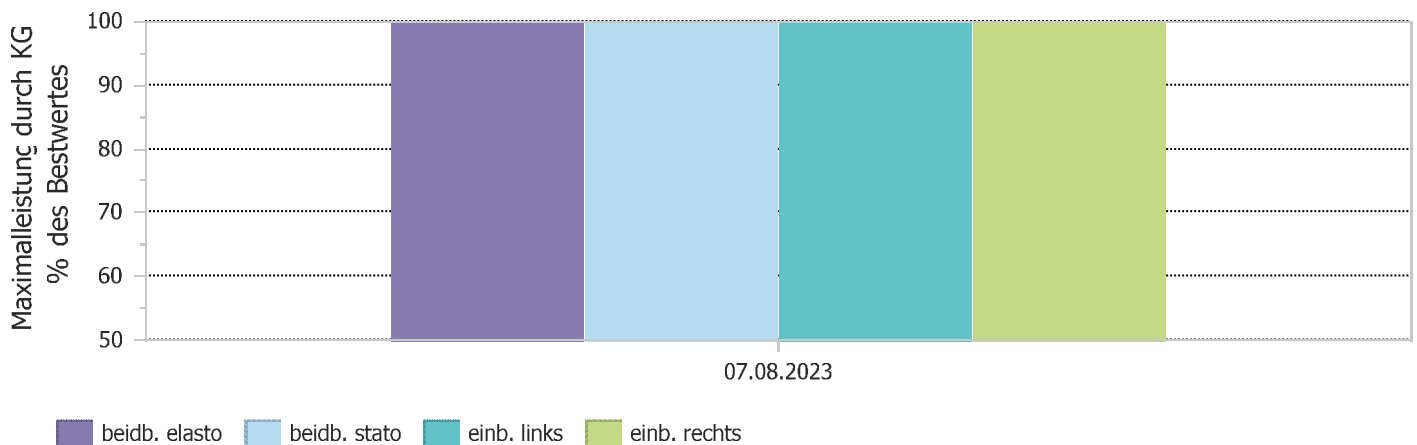
Testdatum	07.08.2023	Vortest	-	Zielwert	NM-Kader LA Sprung
Gewicht	85.1 kg	Gewicht	- kg		
Bemerkung	-	Bemerkung	-		

Resultate

Mittelwerte		Maximalleistung durch Körpergewicht [W/kg]				Sprunghöhe [cm]				Beschleunigungsweg [cm]	
		Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest	Diff. %	Zielwert	Test	Vortest
beidbeinig	elastodyn.	51.4	-	-	-	36.9	-	-	-	29.5	-
beidbeinig	statodyn.	49.3	-	-	-	34.5	-	-	-	30.8	-
einbeinig	links	33.2	-	-	-	21.1	-	-	-	25.4	-
einbeinig	rechts	33.6	-	-	-	21.8	-	-	-	25.9	-
Seitendifferenz		1.3	-			3.5	-				

Bilaterales Defizit				Effect of Prestretch			
-23.0	-		-	+6.8	-		

Entwicklungsprofil



Beurteilung / Trainingsempfehlung

-