

Vertikalsprung

Jost Lukas, 23. Februar 1989

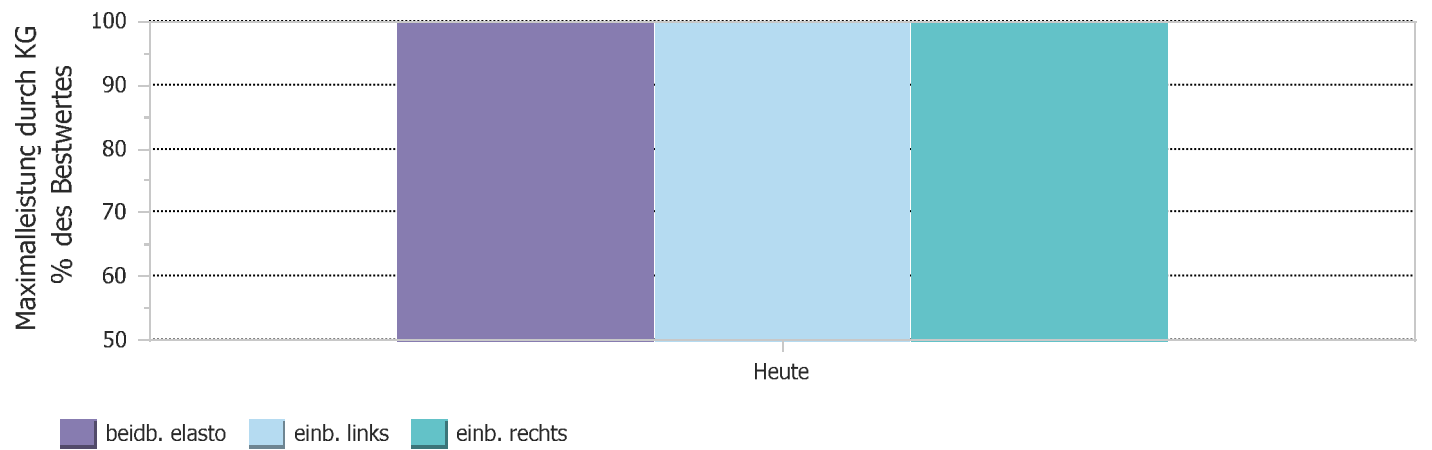
| | | | | | |
|-----------|------------|-----------|------|----------|-----------|
| Testdatum | 07.08.2023 | Vortest | - | Zielwert | allgemein |
| Gewicht | 96.0 kg | Gewicht | - kg | | |
| Bemerkung | - | Bemerkung | - | | |

Resultate

| Mittelwerte | | Maximalleistung durch Körpergewicht [W/kg] | | | | Sprunghöhe [cm] | | | | Beschleunigungsweg [cm] | |
|-----------------|------------|--|---------|---------|----------|-----------------|---------|---------|----------|-------------------------|---------|
| | | Test | Vortest | Diff. % | Zielwert | Test | Vortest | Diff. % | Zielwert | Test | Vortest |
| beidbeinig | elastodyn. | 51.0 | - | - | 60.0 | 40.1 | - | - | - | 35.9 | - |
| beidbeinig | statodyn. | - | - | - | 55.0 | - | - | - | - | - | - |
| einbeinig | links | 29.1 | - | - | 35.0 | 19.0 | - | - | - | 29.2 | - |
| einbeinig | rechts | 31.9 | - | - | 35.0 | 22.8 | - | - | - | 32.9 | - |
| Seitendifferenz | | 8.8 | - | | | 16.6 | - | | | | |

| Bilaterales Defizit | | | | Effect of Prestretch | | | |
|---------------------|---|--|-------|----------------------|---|--|--|
| -16.3 | - | | -14.3 | - | - | | |

Entwicklungsprofil



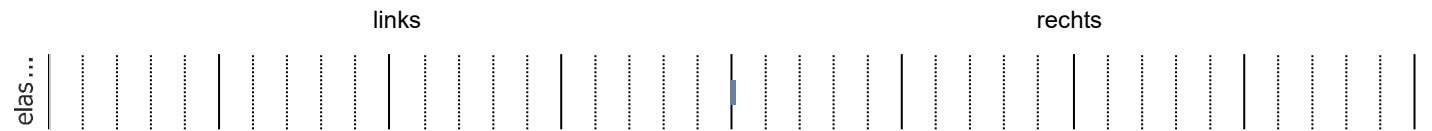
Beurteilung / Trainingsempfehlung

-

Vertikalsprung

Jost Lukas, 23. Februar 1989

| | | | | | |
|------------------------------|------------|-----------|------|----------|-----------|
| Testdatum | 07.08.2023 | Vortest | - | Zielwert | allgemein |
| Gewicht | 96.0 kg | Gewicht | - kg | | |
| Bemerkung | - | Bemerkung | - | | |
| Kraftverteilung links/rechts | | | | | |



Erhöhen Sie die Grösse der Grafik,
um sein Layout zu sehen.