

WIE SCHNELL BIST DU?

Speed Challenge für die ganze Familie!

Name: _____

Alter: _____

Geschlecht: m w non-binär

Mach mit an der Speed Challenge! Vergleiche deine Speed-Skills mit deiner Familie, deinen Freunden und mit Mujinga!

Tapping

Versuche innert 10 Sekunden so viele Bodenkontakte wie möglich zu erreichen. Denn eine hohe Frequenz und möglichst kurze Bodenkontakt-Zeit ist entscheidend, wenn du schnell sprinten möchtest.

Mujingas Bestwert: 126

Dein Wert _____ / _____ Punkte

Speedometer

Im Sprint geht es darum, rasch zu beschleunigen und auf Topspeed zu kommen. Wir messen nach der Beschleunigungsphase deine Höchstgeschwindigkeit.

Mujingas Topspeed: 39.13 km/h

Dein Topspeed: _____ / _____ Punkte

Jump Contest

Mit dem Counter Movement Jump wird deine Explosivität gemessen. Beim Jump Contest können sich «Gross und Klein» bestens miteinander vergleichen. Es wird geschaut, wie viele Zentimeter du mit einer Ausholbewegung in die Luft springen kannst.

Mujingas Counter Movement Jump: 51 cm

Deine Höhe: _____ / _____ Punkte



DEIN PERSÖNLICHES SPEED-PROFIL

Für jede Übung kannst du, abhängig von deinem Alter und Geschlecht, 1 bis 10 Punkte erreichen. Wenn du die drei Werte verbindest, entsteht dein persönliches Speed-Profil.



Trainingstipps

Du bist auf dem richtigen Weg, doch deine Schrittfrequenz kann noch höher sein? Hier findest du unterstützende Trainingstipps:



Du hast noch Potential deine Höchstgeschwindigkeit zu steigern? Hier findest du Tipps, wie du noch schneller wirst:



Du willst noch höher hinaus? Diese Übungen helfen dir deine Explosivität zu verbessern:

