

LFC Berlin Oberliga: T101

95 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.01.2007

1 Die Mannschaft lief geschlossen (Nr. 2602)

15 min · Aufwärmen

Die Mannschaft lief geschlossen in einem lockeren Tempo die Strecke, die sie später unter Zeitnahme viermal laufen sollen (ca. 2,6km). Danach gab es einen selbst. Dehn- und Kräftigungsteil.

2 Dehnen in Gruppen — Kondition, oberer Amateurbereich

70 min · Hauptteil

Die Spieler sollten möglichst gleichmäßig vom Tempo und selbstständig viermal eine Runde von 2,6 km laufen. In jeder Runde gab es eine Zeitnahme. Es sollten keine Gruppen gebildet werden. Es wurde den Spielern mitgeteilt, dass die Werte Anhaltspunkt für die weitere Vorbereitung im Grundlagenausdauerbereich sind und auch überprüfen sollen, inwieweit die Spieler das Programm für die Winterpause (5 x 2x20 Minuten locker laufen, mit Dehn- und Kraftteil dazwischen) absolviert haben.

3 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
