

LFC Berlin Oberliga: T011

150 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.07.2006

1 In einer "Einlaufrunde" (Wolf-Runde= 2

150 min · Hauptteil

In einer "Einlaufrunde" (Wolf-Runde= 2,6 km) wurde noch einmal die Strecke gelaufen, die gleich im Test absolviert werden sollen, kurze Dehnpause, dann 5* ca. 2,6km möglichst gleichmäßig durchlaufen, danach lockeres Auslaufen als Gruppe

ccp-plan:64be764b-aa8d-4cf0-bada-dc66a85adc12@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de