LFC Berlin Oberliga: T011

150 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.07.2006

1 **Vier Runden im eigenen Tempo nach der Einlaufrunde**

150 min · Hauptteil

Aufbau: Training:

Der Trainer führt die Gruppe in seinem Tempo durch die Rehberge.
Diese Einlaufrunde ist 2,6 km lang.
Danach folgt eine ausgiebige Dehnpause.
Anschließend läuft jeder vier Runden in seinem Tempo.
Die Zeiten werden notiert.
Beim nächsten Training folgt die Auswertung.
Die Wertung vergleicht die Laufzeiten aus dem letzten Jahr mit den Rundenzeiten von heute, wobei jeder gleichmäßig durchlaufen und im Grenzbereich bleiben soll, ohne sich zu übernehmen.
Zum Abschluss läuft die Gruppe ungefähr 1000 Meter gemeinsam zur Kabine aus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/vier-runden-im-eigenen-tempo-nach-der-einlaufrunde

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