

LFC Berlin Oberliga: T111

65 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.02.2007

1 Die Mannschaft lief sich geschlossen (Nr. 2624)

10 min · Aufwärmen

Die Mannschaft lief sich geschlossen in einem lockeren Tempo ca. zehn Minuten ein. Danach gab es einen selbst. Dehnteil.

2 (1) In der ersten Variante wurde eine Treppe ausgewählt

10 min · Hauptteil

(1) In der ersten Variante wurde eine Treppe ausgewählt, die es ermöglichte in größeren Schritten ca. 35 Stufen im Tempo zu erklimmen (7x).

(2) In der zweiten war es eine "typische" Treppe mit 40 Stufen. Das Ziel ist im Tempo sieben Mal hochzukommen

3 In der Gruppe locker traben

10 min · Cool Down

In der Gruppe locker traben

4 Im Wechsel schnell (eigenes Tempo)

25 min · Hauptteil

Als nächstes wurde eine Strecke ausgewählt, die nur wenig Steigungen hatte, dafür aber ca. 1,3 km lang war. Im Wechsel schnell (eigenes Tempo, gleichmäßig laufen) und langsam sollten die Spieler insgesamt sechs Runden laufen.

5 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
