LFC Berlin Oberliga: T002

150 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.06.2006

1 **Laufeinheit im Gelände mit Dehnübungen und Kraftteil**

150 min · Hauptteil

Der Trainer führt die Gruppe zuerst in seinem Tempo durch die Rehberge.
Die Einlaufrunde misst 2,6 km.
Danach folgt eine ausgiebige Dehnpause.
Jeder Spieler gibt dabei eine Übung vor.
Anschließend führt ein Spieler die Gruppe wieder locker durch das Gelände.
Nach einer kurzen Dehnpause folgt ein Kraftteil für die allgemeine Fitneß.
Zum Schluss werden verschiedene Strecken gewählt, jetzt auch mit leichten Steigerungen und Bergabläufen, wobei ohne Intensität gelaufen wird und ein kurzes Austraben die Einheit beendet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/laufeinheit-im-gelaende-mit-dehnuebungen-und-kraftteil

ccp-plan:6913c3b3-a027-4582-bd38-f8e702941db1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de