

LFC Berlin Oberliga: T002

150 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.06.2006

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

150 min · Hauptteil

Training: In einer "Einlaufrunde" (Wolf-Runde= 2,6 km) führte Trainer Michael Wolf die Gruppe in seinem Tempo das erste Mal durch die Rehberge, danach gab es eine ausgiebige Dehnpause, jeder Spieler versuchte eine Übung vorzugeben, danach lief die Gruppe unter Führung von Daniel PrévotEAU (Speedy) die Gruppe wieder locker durch das Gelände, , dann gab es wieder eine kurze Dehnpause, anschließend gab es einen Kraftteil. Bei diesem Kraftteil wurde vornehmlich die allgemeine Fitneß versucht zur verbessern. Zum abschließenden Laufteil wurden wieder verschiedene Strecken gewählt, jetzt auch mit leichten Steigerungen und Bergabläufen, allgemein galt keine Intensität, kurzes austraben zum Schluß.