

LFC Berlin Oberliga: T039

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.08.2006

1 Sprünge in Gruppen — Kondition, oberer Amateurbereich

120 min · Hauptteil

Als Gruppe zusammen 1x20minuten im Gelände locker laufen lassen, dann gab es eine allgemeine Dehn- und- Kraftpause, danach wurden drei Gruppen gebildet, es musste folgende Strecke 10x absolviert werden (immer als Gruppe zusammen, der schwächste bestimmt das Gruppentempo): 100meter leicht bergauf, zehn Treppenstufen (jede Stufe einzeln), dann 100meter gerade Strecke, zehn Stufen (wieder jede Stufe nehmen), runter, 100meter leicht bergab, Gruppe zwei startete als die erste an den ersten Treppen angekommen war, Gruppe drei, als zwei an den Treppen war, danach wieder eine kurze Dehnpause, dann musste an einem Berg folgende Aufgabe erledigt werden: ein Paar stand nebeneinander, ca. 40meter unterhalb der Bergspitze, der Berg war sehr steil und aus Naturrasen,

Aufgabe 1= Kniehebelauf hoch (2x)

2 = anfersen hoch (2x)

3 = mit Einbeinsprüngen hoch (2x, je, einen rechts/links)

4 = mit so wenig...