LFC Berlin Oberliga: T039

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.08.2006

1 **Geländelauf mit Treppenstrecke und Sprungläufen am Berg**

120 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Gelände mit Treppen und einem steilen Berg aus Naturrasen nutzen.
Drei Gruppen bilden.
Für den Berg Paare einteilen.
Die Paare etwa 40 Meter unterhalb der Bergspitze nebeneinander aufstellen.

Die ganze Gruppe läuft 20 Minuten locker im Gelände, danach folgt eine Dehn- und Kraftpause.
Jede Gruppe absolviert die Strecke 10-mal zusammen, der Schwächste bestimmt das Tempo.
Die Strecke führt 100 Meter leicht bergauf, über zehn einzelne Treppenstufen, 100 Meter geradeaus, wieder über zehn Stufen hinunter und 100 Meter leicht bergab.
Gruppe zwei startet, sobald Gruppe eins die ersten Treppen erreicht, Gruppe drei folgt entsprechend.
Am Berg laufen die Paare je zweimal im Kniehebelauf, mit Anfersen, mit Einbeinsprüngen rechts und links sowie im Sprunglauf mit wenigen Bodenkontakten hoch.
Beim letzten der 4 Tempoläufe muss der Verlierer jedes Paares so lange weiterlaufen, bis er gewinnt oder nur noch ein Paar übrig ist.
Nach 10 Minuten lockerem Lauf folgt die nächste Station.
Dort laufen die Paare achtmal im Tempo 30 Meter steil hoch und 30 Meter steil bergab, mit leichten Richtungswe...

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/gelaendelauf-mit-treppenstrecke-und-sprunglaeufen-am-berg

ccp-plan:88266519-2894-477e-8609-2fe4dc44bf31@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de