

LFC Berlin Oberliga: T005

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.07.2006

1 **Sprint — Kondition, oberer Amateurbereich**

120 min · Hauptteil

Aufbau: Training:

In einer "Einlaufrunde" führte der Kapitän die Gruppe in seinem Tempo durch die Rehberge, danach Dehnpause und dann ein ausgiebigen Kraftteil mit Robert Ristic (Fitnesstrainer und gleichzeitiger Co-Trainer der Hertha Amateure = 30 Minuten) danach gab es die Vorgabe um das Gehege zu laufen (1 Runde ca. 1.100 m), Vorgabe: lange Enden schnell (eigenes schnelles Tempo, kein Sprint) = je 350meter und kurze Enden langsam= je 200m, insgesamt fünf Runden, danach Dehnpause, danach Auslaufen zur Kabine (ca. 500meter)

ccp-plan:9ee9d95d-d3a4-4523-9588-5bbaf2c1b33d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de